

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC

MÉMOIRE

PRÉSENTÉ À

L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES  
COMME EXIGENCE PARTIELLE DE LA MAÎTRISE EN  
LOISIR, CULTURE, TOURISME

PAR

NANCY DEMERS

ACTUALISATION DE SOI ET PARTICIPATION À DES ACTIVITÉS DE DANSE  
MODERNE CHEZ DES ÉTUDIANTES DE NIVEAU COLLÉGIAL

AOÛT 2000

Université du Québec à Trois-Rivières

Service de la bibliothèque

Avertissement

L'auteur de ce mémoire ou de cette thèse a autorisé l'Université du Québec à Trois-Rivières à diffuser, à des fins non lucratives, une copie de son mémoire ou de sa thèse.

Cette diffusion n'entraîne pas une renonciation de la part de l'auteur à ses droits de propriété intellectuelle, incluant le droit d'auteur, sur ce mémoire ou cette thèse. Notamment, la reproduction ou la publication de la totalité ou d'une partie importante de ce mémoire ou de cette thèse requiert son autorisation.

## Table des matières

Liste des Figures.....	iv
Liste des Tableaux.....	v
Remerciements.....	vi
INTRODUCTION.....	1
CHAPITRE PREMIER: CONTEXTE THÉORIQUE ET EXPÉRIMENTAL.....	6
1- LE CONCEPT D'ACTUALISATION DE SOI ET LES CARACTÉRISTIQUES PERSONNELLES ASSOCIÉES.....	7
1.1- Maslow et les besoins supérieurs d'actualisation.....	8
1.2- Rogers et la tendance à l'actualisation.....	14
1.3- Bugental et la personne authentique.....	15
1.4- Shostrom et l'opérationnalisation du concept.....	18
2- L'ACTUALISATION DE SOI COMME BÉNÉFICE OU CONSÉQUENCE DU LOISIR.....	28
2.1- Actualisation et estime de soi.....	33
2.2- Autonomie.....	37
2.3- Créativité.....	37
2.4- Plaisir/Satisfaction.....	39
2.5- Efficacité corporelle.....	40
2.6- Interactions sociales.....	42
2.7- Promotion de la santé et prévention de la maladie.....	43
2.8- Thérapie (Traitement de la maladie ou promotion du développement.....	45
3- RÉSUMÉ ET HYPOTHÈSES.....	45
CHAPITRE II: MÉTHODOLOGIE.....	47
1- DESCRIPTION DES SUJETS.....	48
2- INSTRUMENTS DE MESURE.....	48
2.1- POI.....	48
2.2- Questionnaires de loisir.....	50
3- PROCÉDURES D'EXPÉRIMENTATION.....	50
3.1- Pré-test.....	51
3.2- Post-test.....	53
4- COMPILATION ET ANALYSE STATISTIQUE.....	53

Table des matières

CHAPITRE III: DESCRIPTION ET INTERPRÉTATION DES RÉSULTATS.....	54
1- LES SUJETS DU GROUPE EXPÉRIMENTAL ET DU GROUPE CONTRÔLE.....	55
1.1- Caractéristiques des deux groupes.....	55
1.2- Pratiques de loisirs: arts expressifs.....	60
2- PRATIQUE DE LA DANSE MODERNE CHEZ LES MEMBRES D'UNE TROUPE DE DANSE.....	64
3- DIFFÉRENCES ET CHANGEMENTS DANS LE NIVEAU D'ACTUALISATION INITIAL.....	68
3.1 Pré-test Différences entre les deux groupes au point de départ.....	68
3.2- Post-test Changements reliés à la pratique de danse moderne.....	74
4- INTERPRÉTATION DES RÉSULTATS.....	82
4.1 Les changements significatifs.....	82
4.2 Interprétations générales.....	85
4.3 Instrument de mesure.....	86
4.4 Les groupes de sujets et les contrôles.....	88
RÉSUMÉ ET CONCLUSION.....	88
BIBLIOGRAPHIE.....	91

## Liste des Figures

### Figure

1. Temps moyen consacré à la pratique d'activités d'art expressif par les deux Groupes .....	63
2. Temps moyen par mois consacré aux activités reliées aux arts expressifs par les deux groupes .....	63
3. Comparaison des moyennes obtenues à l'échelle d'existentialité par les deux groupes aux deux moments de l'expérimentation .....	71
4. Moyennes obtenues par le groupe expérimental et le groupe contrôle aux deux échelles principales du POI au pré-test .....	73
5. Moyennes obtenues par le groupe expérimental et le groupe contrôle aux sous-échelles du POI au pré-test .....	75
6. Comparaison des moyennes obtenues à l'échelle de réactions par rapport aux sentiments par les deux groupes aux deux moments de l'expérimentation .....	75
7. Comparaison des moyennes obtenues à l'échelle de spontanéité par les deux groupes aux deux moments de l'expérimentation .....	76
8. Comparaison des moyennes obtenues à l'échelle de capacité de contact intime par les deux groupes aux deux moments de l'expérimentation .....	76
9. Comparaison des moyennes obtenues à l'échelle de synergie par les deux groupes aux deux moments de l'expérimentation .....	77
10. Comparaison des moyennes obtenues à l'échelle d'affirmation de soi par les deux groupes aux deux moments de l'expérimentation .....	77
11. Comparaison des moyennes obtenues à l'échelle de valeurs d'actualisation par les deux groupes aux deux moments de l'expérimentation .....	78
12. Moyennes obtenues par le groupe expérimental et le groupe contrôle aux deux échelles principales du POI au post-test .....	78
13. Changements observés chez les deux groupes aux échelles principales d'actualisation du POI .....	79
14. Moyennes obtenues par le groupe expérimental et le groupe contrôle aux sous-échelles du POI au post-test .....	82

## Liste des Tableaux

### Tableau

1. Bénéfices retirés des activités de loisir en général.....	29
2. Bénéfices retirés des activités artistiques et créatives .....	30
3. Bénéfices de la danse .....	31
4. Bénéfices de la danse moderne .....	32
5. Données socio-démographiques du groupe expérimental et du groupe témoin .....	57
6. Activités de loisirs artistiques, expressif et danse moderne pratiquées par les deux Groupes .....	61
7. Niveau d'ancienneté et temps consacré à la danse moderne chez les étudiantes groupe expérimental .....	65
8. Autres activités reliées à la danse moderne .....	65
9. Motivations et valeurs associées à la participation dans la troupe de danse moderne par ordre décroissant d'importance .....	67
10. Moyennes et différences de moyennes pour les deux groupes aux deux phases l'expérimentation .....	69
11. Différences de moyennes entre les scores du groupe expérimental (1) et ceux du groupe contrôle (2) aux deux étapes de l'expérimentation .....	70
12. Résultats des analyses de variances (mesures répétées) des scores du POI .....	80

## Remerciements

Par leur souffle, des personnes clés auront rendu réalité ce travail de longue haleine.

L'auteur voudrait les remercier.

Pour leur écoute et leur coup de pouce complice, merci aux Responsables des Services Socioculturel des Cégeps Édouard-Montpetit, Maisonneuve, St-Jérôme, Sorel-Tracy, et Vieux-Montréal. Il est essentiel de souligner l'apport des professeurs de danse et des étudiantes de niveau collégial. Ils ont accepté d'emblée d'entrer dans la danse sans trébucher;

Par ailleurs, l'auteur gardera en mémoire ceux, qui de près ou de loin, lui ont tendu la main lors des périodes plus sombres.

Finalement, nous ne pourrons jamais remercier assez M. Gaétan Ouellet, professeur au département des sciences du loisir et de la communication sociale. Ce mémoire est devenu réalité grâce à son professionnalisme, à ses connaissances multidisciplinaires et à l'empathie qu'il a démontré tout au long de la rédaction.

## Introduction



Nous pouvons remarquer une tendance, de la part de la population, mais surtout, de la part des intervenants en loisir et des participants engagés, à attribuer des avantages à la pratique du loisir. En effet, les intervenants en loisir sont sensibilisés aux bienfaits que peuvent procurer les activités de toutes sortes puisqu'ils travaillent dans le milieu et qu'ils sont témoins de ce que disent les gens impliqués dans les activités. Ces derniers sont souvent passionnés pour une ou plusieurs activités de loisir et ils remarquent plus particulièrement les conséquences positives découlant de leurs loisirs.

Il arrive souvent que ce préjugé favorable par rapport aux effets bénéfiques du loisir ne soit pas toujours fondé sur des faits vérifiés. En matière d'objectivité, on remarque une tendance similaire chez quelques chercheurs. Certains d'entre eux vont jusqu'à affirmer que le loisir peut prévenir la maladie. Jusqu'à présent, certaines recherches tendent à démontrer que le loisir possède des propriétés thérapeutiques, mais on peut s'interroger sur ces recherches qui ne sont pas toujours effectuées toujours de manière absolument rigoureuse, et rares sont les secteurs d'activités qui ont fait l'objet de vérifications systématiques. Certaines activités récréatives comme l'activité physique ou de plein air, ainsi que la musique ont fait l'objet d'études, et les auteurs parlent des bienfaits qui y sont associés.

En ce qui concerne cette étude, ce seront les effets attribués aux loisirs artistiques expressifs et en particulier, à l'expression corporelle qui retiendront notre attention. Ces activités de loisir, d'après les témoignages d'acteurs sont de nature à favoriser

l'expression de soi, la créativité, la spontanéité et d'autres aspects positifs, ce vers quoi l'être humain doit tendre s'il veut se réaliser pleinement.

Plus spécifiquement, la danse moderne, un loisir créatif permettant de développer sa créativité d'après Baillargeon (1986) et Chodorow (1991), est l'objet de ce présent mémoire. La danse moderne est à l'origine de la danse-thérapie. Selon Chodorow et Laban par exemple, cette forme de danse possède des caractéristiques d'actualisation du fait qu'elle n'a pas de base rigide comme le ballet classique qui obéit à des structures, à des règles préétablies au niveau technique.

Dans le domaine de la danse-thérapie, plusieurs recherches ont été effectuées dans le but de démontrer les propriétés thérapeutiques de cette forme de danse. Toutefois, la danse moderne pratiquée spontanément, dans un contexte de loisir, sans objectif thérapeutique pré-établi, n'a pas fait l'objet de recherches aussi systématiques.

Pourquoi les gens s'intéressent-ils aux loisirs expressifs et créateurs? On remarque chez plusieurs personnes une tendance spontanée à maximiser leurs potentialités et à l'actualisation de soi. Ceci se traduit de différentes manières. La recherche démontre que les loisirs artistiques, expressifs ou créatifs, font partie des activités que certains individus pratiquent pour s'actualiser.

En regard de ces observations sur les bénéfices reliés aux loisirs, on peut se questionner sur les effets de la danse moderne pratiquée dans un contexte de loisir, sur le degré d'actualisation de soi.

Actuellement, aucun chercheur semble s'être intéressé à cette question spécifique. La vérification et la compréhension de ce phénomène pourraient être utiles pour faire la promotion de ce type d'activité de loisir. Les responsables de loisir provenant des différents milieux et les professeurs de danse pourraient alors baser leur promotion sur les bienfaits des loisir artistiques, expressifs ou créatifs, surtout quand il s'agit de l'intégrer aux programmes d'activités scolaires ou parascolaires.

Le but de cette recherche est donc de mesurer les effets de la pratique de la danse moderne sur le degré d'actualisation de soi d'étudiantes de niveau collégial. Cette discipline étant relativement populaire comme activité para-scolaire, le fait de mieux connaître les impacts sur les participants amènera une justification plus solide dans une programmation et le recrutement de nouveaux adeptes, et assurera ainsi le développement de cette activité artistique, tout en contribuant au développement intégral des étudiants.

Ce mémoire sera composé de trois chapitres. Le premier chapitre abordera les concepts d'actualisation de soi et ses liens avec la danse. À partir de la revue de littérature, des hypothèses seront développées. Le deuxième chapitre présentera la méthodologie. Il s'agit de la description de la procédure suivie en vue de la vérification

des hypothèses. Finalement, l'analyse et l'interprétation seront présentées dans le dernier chapitre.

## Chapitre premier

### Contexte théorique et expérimental

Trois sections composent ce chapitre. La première partie comporte la définition de l'actualisation de soi selon trois auteurs principaux, en plus de présenter le POI, un instrument servant à mesurer le degré d'actualisation de soi.

La seconde section se compose de huit dimensions regroupées dans quatre figures. Nous ferons le point sur les connaissances des effets de la pratique de loisirs artistiques et de la danse plus particulièrement. Pour ce faire, les différents auteurs qui se sont intéressés aux effets de la pratique d'activités de loisir sur la personne seront présentés.

Les hypothèses de recherche générale et spécifiques seront finalement exposées faisant suite aux constatations effectuées lors de la revue de littérature.

## **1. LE CONCEPT D'ACTUALISATION DE SOI ET LES CARACTÉRISTIQUES PERSONNELLES ASSOCIÉES**

### **L'actualisation de soi**

Déjà dans la Grèce antique, on attribuait au loisir une dimension de liberté. On parlait de liberté dans le sens de capacité et d'opportunité de maximiser le potentiel humain à tous les niveaux, d'un point de vue cognitif, physique et social. On considérait le travail comme aliénant et on aspirait à une vie de loisir, un mode de vie consacrée aux arts, à la littérature, à la gestion de la ville; ce mode de vie idéal était libéré des obligations du travail manuel et des activités de subsistance; le temps ainsi libéré était consacré à des activités plus nobles, plus actualisantes.

Depuis le développement du courant humaniste en psychologie (Rogers, Maslow, Way, Bugenthal), le concept d'actualisation est utilisé pour décrire le développement optimal du potentiel humain, et il continue toujours à faire partie de l'idéal à atteindre dans toutes les sphères de l'activité humaine. En loisir, Dumazedier, attribue trois buts principaux du loisir, soit le divertissement, la détente et le développement. Cette dernière fonction est perçue dans le sens d'optimisation du potentiel de la personne, d'actualisation de soi.

En psychologie, plusieurs théoriciens et chercheurs s'intéressent au concept d'actualisation de soi, en considérant cette tendance qui explique le mieux le comportement humain, étant le besoin le plus fondamental. Même en loisir et en sociologie, des auteurs influents comme Dumazedier ont fait du développement humain un des objectifs majeur de l'activité pratiquée.

Lussier (1973) a présenté les auteurs adhérant à la psychologie humaniste qui ont défini l'actualisation. Voici les définitions concernant la maximisation du potentiel selon Maslow, Rogers( 1951, 1959, 1961, 1962, 1968) et Bugental (1965). Plus récemment, Vallerand (1993) a aussi effectué une synthèse de ces théories. De plus, Dubé et Leclerc (1998) ont réévalué le concept, allant jusqu'à développer un instrument de mesure original pour des recherches, auprès des personnes âgées.

### **1.1 Maslow et les besoins supérieurs d'actualisation**

Lussier attribue à Maslow (1954) la paternité du concept d'actualisation de soi. Selon cet

auteur, l'actualisation de soi est un besoin essentiel chez l'être humain. Ce besoin provient d'une motivation intrinsèque qui amène la personne à se surpasser. Ainsi, l'être humain acquiert une plus grande estime de soi et une plus grande confiance en ses possibilités. C'est ce que l'on nomme le processus de croissance personnelle.

Toutefois, ce ne sont pas tous les gens qui ressentent le besoin d'actualisation de soi, ou qui réussissent à le satisfaire pleinement. Pour Maslow, la satisfaction des besoins primaires serait préalable au désir d'actualisation de soi. D'après sa structure hiérarchique des besoins, l'individu qui n'a pas satisfait ses besoins de base comme s'alimenter, se sécuriser, recevoir de l'amour et avoir une grande estime de lui-même, ne peut penser à s'actualiser.

Cette hiérarchie n'a pas été démontrée, mais les observations de Maslow permettent de tracer le profil des gens ayant atteint ce stade en décrivant certaines caractéristiques propres à l'actualisation de soi. Dans le but de définir le concept d'actualisation de soi, Maslow (1954) mentionne l'existence de 15 traits de caractère spécifiques aux personnes actualisées.

Les dix premiers concernent le fonctionnement de l'individu, et les cinq autres font partie de son univers social.



## **Caractéristiques d'ordre personnel**

### 1 Perception efficace de la réalité:

On peut observer chez l'individu actualisé l'habileté à percevoir la réalité dans le temps présent, sans tenter de la relier au passé; cette personne possède également l'habileté à percevoir les autres selon leur réalité propre et non selon ses désirs.

### 2 Acceptation d'elle-même:

La personne actualisée, reconnaît ses forces et ses faiblesses et elle s'accepte en dépit de ses défauts; elle reconnaît et accepte les limites du genre humain, sans mettre l'emphase sur ses aspects négatifs.

### 3 Spontanéité:

La personne actualisée n'a pas peur d'agir de façon naturelle. Elle agit simplement, sans nécessairement se conformer aux exigences de la société et sans se soucier du jugement des autres à son égard.

### 4 Centration sur les problèmes:

Un individu actualisé est quelqu'un qui est outillé pour la résolution de problème; il est apte à résoudre ses problèmes d'abord et ceux des autres par la suite.

### 5 Besoin de solitude:

On observe chez l'individu actualisé un besoin de solitude; il cherche à être en contact

avec le silence lui donnant la sérénité et le calme et lui permettant un moment de repos. Selon Maslow (1954), cela l'aidera ultérieurement à composer avec les difficultés de la vie.

#### 6 Autonomie:

Une personne qui est actualisée peut fonctionner sans attendre l'approbation des autres. Elle agit selon ses propres convictions et établit ses objectifs de vie en fonction de sa personnalité, ses intérêts ses valeurs et cela lui procure une grande satisfaction.

#### 7 Faculté d'appréciation continue:

Pour que l'on puisse dire qu'une personne est actualisée, il importe qu'elle soit en mesure d'apprécier les richesses de son vécu personnel et les bienfaits de l'existence. Cela signifie que cette personne prend conscience des aspects merveilleux de la vie.

#### 8 Capacité pour distinguer les moyens et les fins:

L'individu actualisé est capable de distinguer les objectifs des buts à atteindre et d'être en mesure d'apprécier tout autant les étapes de réalisation des objectifs que celle de la réalisation du but final. Pour lui, chaque pas menant au but fixé est source de satisfaction.

#### 9 Sens de l'humour:

Le sens de l'humour de la personne actualisée n'est pas mesquin, ni critique. Il se caractérise par son aspect philosophique. En fait, la personne actualisée utilise l'humour

pour décrire les exagérations de l'être humain et non pour ridiculiser un individu en particulier. Pour elle, l'humour n'est pas un moyen pour exprimer son agressivité envers quelqu'un.

#### 10 Créativité:

La personne actualisée se distingue par son originalité, son imagination débordante et sa capacité de création s'appliquant dans toutes les sphères de sa vie. Ce qui est à l'inverse de l'individu rigide qui ne démontre pas de souplesse d'esprit et qui n'est pas ouvert à la nouveauté.

### **Caractéristiques d'ordre social**

#### 11 L'expérience mystique:

Maslow (1954) nomme cette caractéristique «le sentiment de fusion océanique avec le monde». Il s'agit de la capacité chez la personne actualisée de se confondre avec les autres.

#### 12 Intérêt pour les humains:

En dépit des sentiments d'agressivité et d'impatience que l'individu actualisé éprouve à l'occasion, celui-ci donne beaucoup d'importance à l'être humain et lui démontre son désir de l'appuyer dans une démarche d'actualisation.

#### 13 Profondeur des relations interpersonnelles:

Les relations interpersonnelles sont significatives chez la personne qui est actualisée.

Elles sont teintées d'une profondeur et lui donne l'occasion d'extérioriser ses sentiments d'affection et d'identification à son entourage. C'est une relation privilégiée qui est rarissime, ce qui implique un nombre restreint d'amis.

#### 14 Structure démocratique du caractère:

La personne actualisée respecte et accepte l'autre avec ses différences au niveau intellectuel, culturel, etc.; elle prend le temps d'écouter l'autre parce qu'elle reconnaît la valeur de l'être humain. Ajoutons que la personne actualisée possède une ouverture d'esprit et une facilité d'adaptation.

#### 15 Résistance à l'acculturation:

Vis-à-vis sa culture, l'individu actualisé ne renie pas son patrimoine, mais il possède une ouverture d'esprit et est conscient qu'échanger avec les personnes d'origines étrangères peut être très enrichissant.

Pour Maslow (1954), ces quinze caractéristiques de la personne actualisée sont le reflet de sa capacité à vivre intensément, à faire des choix de croissance et à faire émerger son vrai "soi"» Lussier (1973).

On peut dire que Rogers parle lui aussi des caractéristiques de la tendance actualisante, mais il utilise des termes différents, et en insistant davantage sur la dimension sociale, sur la façon d'entrer en relation avec le monde extérieur.

## **1.2 Rogers et la tendance à l'actualisation**

Dans ses théories portant sur la tendance actualisante, Rogers (1951, 1959, 1962, 1968) explique que cette force est ressentie naturellement par tout être humain; elle est la tendance innée qui incite tout individu à maximiser son potentiel en vue d'un équilibre. Lui aussi, dans ses divers ouvrages, décrit les caractéristiques des gens qui ont atteint un niveau élevé d'actualisation de soi.

### **1 Ouverture à l'expérience:**

Selon Rogers (1951), une personne actualisée vit consciemment ses expériences, sans fausses perceptions et sans distorsions de la réalité provenant de facteurs intrinsèques ou extrinsèques, cette personne est attentive aux émotions et aux sentiments qu'elle ressent, et elle est mue surtout par la tendance actualisante.

### **2 Vie existentielle accrue:**

L'individu capable de vivre au présent fonctionne de manière optimale. Il perçoit et ressent chaque minute comme une expérience nouvelle, c'est-à-dire qu'il ne vit pas seulement en fonction du passé ou du futur. Ses expériences sont empreintes de souplesse et de liberté.

### **3 Confiance dans l'organisme:**

Une personne qui a atteint un niveau optimal dans son cheminement de vie est consciente des messages que lui transmet son organisme. Elle «tient compte» à chaque

moment des données internes et les utilise comme guide pour agir et pour s'adapter à ses besoins immédiats.

On peut voir ici que Rogers (1951, 1959, 1961, 1962, 1968) considère que chaque individu possède cette motivation intrinsèque à l'actualisation, et que tout le monde ressent le besoin de maximiser son potentiel afin de se développer et de s'adapter à son environnement. Il prétend que cette tendance est inhérente à toute activité ou à tout besoin et ce, chez tous les être humains; on a vu que Maslow plaçait l'actualisation de soi au sommet de sa pyramide des besoins, ce qui veut dire qu'une personne ne peut s'actualiser qu'après avoir satisfait ses besoins primaires.

En regard de ces deux théories, on peut dire que l'individu actualisé, peut obtenir beaucoup de satisfaction dans ses expériences. Il fonctionne alors de façon optimale, comme le mentionne Lussier (1973).

### **1.3 Bugental et la personne authentique**

Quant à Bugental (1965) il met l'emphasis sur l'authenticité. Selon cet auteur, chaque individu tend vers un plus grand niveau d'authenticité. Plus une personne est authentique plus elle se définit comme actualisée et plus cet individu maximise ses potentialités.

Chez Bugental (1965) huit caractéristiques personnelles définissent la personne actualisée et authentique.

## **Les huit caractéristiques**

### **1 Changement de la nature des intérêts:**

L'individu qui s'engage à vivre sa vie dans un processus de réalisation de soi et de maximisation de son potentiel, plutôt que de vivre pour les autres, est quelqu'un qui est actualisé. «Il oriente son intérêt premier vers un rayonnement de sa propre vie; seules ses façons de sentir ce qui le concerne changent» (Lussier 1973).

### **2 Engagement sélectif:**

Lorsque quelqu'un n'a pas peur de sélectionner ses amis en fonction de ses valeurs et dans le but de vivre une relation significative, on peut dire de celui-ci qu'il est actualisé. Parallèlement, on remarque chez cet individu qu'il est apte à faire un choix sélectif dans ses objectifs de vie.

### **3 Intensification de la participation:**

La personne actualisée est capable de s'engager à fond dans ses relations interpersonnelles; elle ne s'en tient pas à des relations superficielles.

### **4 Le bonheur n'est pas un but en soi:**

La personne authentique et actualisée ne cherche pas le bonheur, car elle a compris qu'il se trouve à l'intérieur d'elle-même et à travers son vécu.

### **5 Satisfaction et esthétique:**

Un individu authentique peut être comblé par sa démarche d'actualisation, son

cheminement personnel. Il possède certaines caractéristiques artistiques et un mode de vie spécifique.

#### 6 Totalité de l'expérience:

L'évolution personnelle d'un individu authentique est en relation avec le développement global de l'humanité; celui-ci perçoit ses expériences de vie comme une richesse puisqu'il participe à l'évolution des autres; il leur manifeste de la compréhension, peu importe qu'ils lui apparaissent malveillants ou différents.

#### 7 Libération de la dichotomie soi-monde, sujet-objet:

L'individu authentique est conscient de son caractère unique, tout en ayant à l'esprit la nette conviction qu'il fait partie d'un tout, le monde, l'univers.

#### 8 Centralité:

Vivre dans l'immédiat, dans l'ici-et-maintenant est une autre caractéristique de la personne authentique et actualisée.

Comme on peut le voir, les dimensions retenues réfèrent souvent aux caractéristiques dégagées par Maslow et Rogers. Ici, la grande primauté accordée au soi finit par se refléter dans les réactions face aux autres, par une grande identification aux autres et une engagement profond.



## **SYNTHÈSE**

En regard des caractéristiques décrites par ces trois auteurs, on peut dire que la personne actualisée est quelqu'un qui est capable de vivre dans la réalité et dans l'immédiat. Or, cet individu est à l'écoute de lui-même et de ses besoins; il vit avec une grande conscience de ce qui se passe à l'intérieur de lui, tant au niveau psychologique que physique. De plus, l'ouverture à l'expérience, la spontanéité et l'authenticité sont des caractéristiques tout aussi importantes, de même que la communication et l'identification aux autres.

Il a été mentionné auparavant que Maslow (1954) est à l'origine du concept d'actualisation. Il définit l'actualisation de la personne par un niveau élevé d'autonomie et par le degré supérieur d'enrichissement de sa vie en général et de son univers émotionnel en particulier. La personne actualisée, selon lui, tout comme pour Rogers et Bugental, vit dans le présent et dans la réalité en étant consciente des émotions ressenties. De plus, cet individu possède une ouverture d'esprit et une liberté d'action. Enfin, la personne actualisée est à l'écoute d'elle-même et de ses besoins, mais elle a une grande capacité d'ouverture aux autres et d'identification au monde.

Même si on a reproché souvent à ces approches une grande centration sur soi, une forme d'égoïsme, on vient voir que la relation aux autres et la communication occupent une place importante.

### **1.4 Shostrom et l'opérationnalisation du concept**

Ces approches à la définition de la personne actualisée ont été synthétisées et

opérationnalisées par Shostrom (1977) qui a fait un instrument de mesure fort utilisé depuis ce temps.

#### **1.4.1 Le Personal Orientation Inventory (POI)**

Grâce à Shostrom (1977) le concept d'actualisation s'est développé et précisé, la description est devenue plus spécifique, alliant aux énoncés généraux des caractéristiques de comportement de la personne actualisée, ce qui a permis la création d'un test standardisé et validé par la suite, soit le Personal Orientation Inventory (POI). Ce test a été étudié et validé à diverses reprises permettant également de vérifier le bien-fondé des théories humanistes davantage basées sur des observations cliniques.

Aujourd'hui, il est possible de définir objectivement ce concept. Les théories de Rogers (1951, 1961), de Brammer et Shostrom (1960), de Shostrom, Knapp et Knapp (1975, in Shostrom, Everett L. 1974) sont similaires à celles de Maslow (1954). En plus, ils perçoivent la personne actualisée dans une perspective thérapeutique. En ce sens, les caractéristiques propres à l'individu qui a accédé au stade d'actualisation sont considérées par ces auteurs comme des objectifs à atteindre, comme un cheminement vers un idéal humain.

Ces caractéristiques de l'actualisation se retrouvent dans les deux échelles de base et les 10 sous-échelles du POI (1975). Un parallèle est effectué entre chaque échelle du POI et les caractéristiques propres à l'actualisation de soi définies par les trois auteurs mentionnés ci-haut. Voici les associations principales qu'il a effectuées. Dans toutes les

échelles élaborées, il faut remarquer qu'il s'agit d'un continuum entre deux pôles opposés, l'un des deux étant caractéristique de l'actualisation.

#### **1.4.2 Les échelles de base:**

##### L'orientation face au temps:

D'après Shostrom (1975), la personne actualisée possède l'habileté à vivre l'instant présent en jetant un regard positif sur l'avenir et en gardant de bons souvenirs du passé, mais de façon réaliste. Celle qui n'est pas actualisée vit beaucoup plus dans le passé avec des sentiments de culpabilité, de regret, de remords, etc.; elle vit également dans le futur avec des buts non réalistes.

Maslow (1954) parle de la capacité de vivre dans le présent lorsqu'il fait mention de la perception efficace de la réalité. Quant à Rogers (1962, 1968), il décrit cette façon de vivre par une vie existentielle accrue. Tandis que Bugental (1965) réfère à ce trait à l'aide du concept de centralité et de l'ici et maintenant.

##### La direction intérieure et extérieure:

On réfère ici au mode de réaction orienté vers soi ou vers l'extérieur. Un individu actualisé est capable d'intériorité dans une certaine mesure, tout en considérant l'opinion des autres. Il est orienté vers l'intérieur, il se définit comme quelqu'un qui avance dans la vie de façon autonome, indépendamment des influences parentales et des pressions sociales. La personne actualisée suit son guide intérieur. Les motivations sont intrinsèques.

À l'inverse, la personne non actualisée se laisse plus facilement influencer par l'extérieur. Elle fonctionne la plupart du temps à partir des exigences extérieures. Ses motivations sont extrinsèques.

Maslow (1954) parle de cette tendance à l'intériorité lorsqu'il décrit que la personne actualisée est quelqu'un qui est spontané, autonome et qui ne construit pas ses valeurs seulement en se basant sur sa culture ou celle d'autres individus. Chez Rogers (1962, 1968) cette direction intérieure est associée à la confiance dans l'organisme. Le changement de la nature des intérêts dont parle Bugental (1965) fait penser à l'échelle de direction vers l'intérieur inclus dans le POI.

Comme le mentionne Shostrom, ces deux échelles de base, soit l'orientation interne et l'orientation face au temps sont connexes et complémentaires. Celui-ci dit que pour qu'un individu soit perçu comme actualisé, il doit être à l'écoute de ses besoins et dans l'immédiat. Les dix sous-échelles spécifiques sont regroupées deux à deux, dans cinq dimensions ou catégories. Il s'agit des modes de valorisation, du ressenti, de la perception de soi, de la synergie et de la sensibilité.

### **1.4.3 Les 10 sous-échelles:**

#### 1 Modes de valorisation

Ces deux premières échelles sont des indices pour mesurer le mode de valorisation de la personne.

### 1.1 Valeurs d'actualisation de soi:

L'individu qui est actualisé détient les valeurs des personnes actualisées telles que conceptualisées par Maslow (1954), à savoir l'orientation au temps présent, l'acceptation de soi, la spontanéité, la résolution de problème, le besoin de solitude, et l'autonomie.

L'appréciation de la vie en général et la satisfaction de chaque étape de réalisation conduisant au but fixé font également partie de ces caractéristiques. Soulignons que la personne actualisée a le sens de l'humour et démontre beaucoup de créativité. Elle se définit comme une personne apte à se relier aux autres et démontre un intérêt pour l'être humain. Ses relations sont intenses, elle accepte les différences chez les autres car une ouverture d'esprit la caractérise. Au contraire, celui qui n'est pas actualisé n'assimile pas ces valeurs d'actualisation dans sa vie.

### 1.2 Existentialité (façon souple, flexible d'appliquer ses valeurs):

Une personne actualisée possède une ouverture d'esprit. Elle possède un jugement adéquat et flexible. Tandis que quelqu'un qui n'applique pas ces principes de vie, qui juge avec rigidité et qui ne respecte pas les autres avec leurs valeurs propres n'est pas actualisé.

Chez Maslow (1954), le concept d'existentialisme est synonyme de structure démocratique du caractère. Rogers (1951, 1959, 1961, 1962, 1968) et Bugental (1965) ne parlent pas de cet aspect de l'actualisation.

## 2 Ressenti

Ces deux échelles portant sur la sensibilité affective et sur la spontanéité sont le reflet de l'univers de sensibilité de l'individu.

Chez Maslow (1954), sa définition de l'autonomie ressemble à l'échelle de sensibilité affective du POI, en ce sens que la personne autonome se réfère à ses propres convictions plutôt que de se laisser influencer par les désirs des autres. Chez Rogers (1951, 1959, 1962, 1968), il s'agit d'une ouverture à l'expérience et pour ce qui est de Bugental (1965), il parle du changement de la nature des intérêts.

### 2.1 Sensibilité affective:

La personne actualisée est près de ses émotions de ses sentiments et de ses besoins, elle les sent et les accepte. Tandis que la personne non actualisée est peu sensible à exprimer facilement ses émotions et ses besoins, elle est plus ou moins en contact direct avec ceux-ci, ne les perçoit pas clairement, ou les refuse.

### 2.2 Spontanéité:

Un individu qui agit naturellement, selon ce qu'il ressent sans se soucier des commentaires des autres est actualisé et exprime le vécu intérieur dans des comportements et des gestes. Au contraire, quelqu'un qui n'est pas actualisé ne démontre pas facilement ses sentiments et ses gestes sont plutôt contrôlés.

Parallèlement à cette échelle du POI, le terme de spontanéité est utilisé par Maslow (1954) dans sa définition de l'actualisation de soi. Bugental parle de confiance dans l'organisme en mentionnant que le comportement de la personne se traduit en fonction de ses besoins immédiats. Rogers ne fait pas mention de cette caractéristique.

### 3. Perception de soi

L'échelle 3.1 et 3.2 nous donne un portrait global de la perception de soi chez un individu.

#### 3.1 Estime de soi élevée:

L'individu actualisé démontre une facilité d'appréciation de soi, de reconnaître sa propre valeur. Tandis que la personne qui ne s'estime pas vraiment est non actualisée.

Les auteurs qui nous intéressent ont souligné cette aptitude à se considérer de façon importante. La faculté d'appréciation continue de Maslow (1954), la confiance dans l'organisme de Rogers (1951, 1959, 1961, 1962, 1968) et la satisfaction et esthétique de Bugental (1965) expliquent tous de façon différentes la perception de soi.

#### 3.2 Acceptation de soi:

Celui qui est actualisé est capable d'avoir un regard réaliste sur ses forces et sur ses faiblesses, et de s'accepter, même s'il n'est pas parfait. À l'opposé, l'individu non actualisé n'accepte pas les aspects négatifs de sa personne.

Parmi les trois auteurs mentionnés ci-haut, seulement Maslow (1954) traite de l'importance de l'acceptation de soi pour décrire une personne actualisée.

#### 4 Synergie (conscience synergique)

##### 4.1 Nature de l'homme:

Un être actualisé est capable également de percevoir la bonté de l'être humain malgré le fait qu'il peut parfois être méchant. Au contraire, la personne non actualisée perçoit plus fréquemment le mauvais côté de la nature humaine.

Dans sa définition de l'actualisation de soi, Maslow (1954) dit qu'une personne actualisée porte un intérêt particulier à l'être humain en dépit de son intolérance qui se manifeste parfois.

##### 4.2 Synergie

L'individu actualisé possède la capacité de relier les dichotomies, à être synergique. Tandis que celui qui n'est pas actualisé ne possède pas l'habileté à faire des liens entre les paradoxes de la vie. Par exemple, il ne voit pas que l'on peut être à la fois bon et mauvais.

Quand Maslow (1954) parle de structure démocratique du caractère chez la personne actualisée ça fait penser à la définition de Shostrom (1974). La personne est ouverte aux



différences observables chez les autres. Bugental nomme ce comportement la totalité de l'expérience. Rogers (1951, 1959, 1961, 1962, 1968) ne fait pas mention de cette attitude dans sa définition d'authenticité et d'actualisation.

## 5 Sensibilité interpersonnelle

Ces deux sous-échelles mesurent de façon générale la sensibilité interpersonnelle.

### 5.1 Acceptation de l'agressivité:

La personne actualisée est consciente de ressentir parfois de l'agressivité et de la colère. Elle accepte d'éprouver à l'occasion ces émotions. L'individu qui n'a pas au stade de l'actualisation de soi ne peut avouer qu'il ressent intérieurement des sentiments négatifs de colère et d'agressivité.

Reliant cette acceptation de l'agressivité aux théories des trois auteurs mentionnés antérieurement, on remarque que, chez Maslow (1954), il est question d'acceptation de soi, tandis que chez Rogers (1951, 1959, 1961, 1962, 1968), il s'agit d'ouverture à l'expérience. Bugental (1965), quant à lui ne parle pas de cette caractéristique.

### 5.2 Capacité d'avoir des contacts intimes:

La personne actualisée est apte à entretenir des relations significatives et sans attente à l'égard des autres. Ses contacts avec son entourage sont chaleureux et empreints d'authenticité. Au contraire, l'individu non actualisé a de la difficulté à avoir des contacts privilégiés. Ses relations interpersonnelles sont superficielles.

Établissons à nouveau un parallèle avec les auteurs qui ont traité d'actualisation de soi. La profondeur des relations interpersonnelles expliqué par Maslow (1954), la richesse et l'intensité des relations de Rogers (1951, 1959, 1961, 1962, 1968), l'engagement sélectif et l'intensification de la participation de Bugental (1965) sont tous des termes qui veulent dire que la personne est capable d'avoir des contacts intimes.

Bref, on remarque que les auteurs mentionnés ci-haut sont des sources d'influence pour Shostrom (1975). En effet, celui-ci établit ses échelles de mesure (POI) en se référant au concept d'actualisation défini par Maslow (1954), Rogers (1951, 1959, 1961, 1962, 1968) et Bugental (1965). Même si ces trois théoriciens utilisent des termes différents, ils se rejoignent tous au niveau de la description d'une personne actualisée.

Donc, le POI est un bon instrument servant à mesurer le degré d'actualisation de soi. Afin de démontrer sa valeur comme instrument, analysons sa validité et sa fidélité.

#### **1.4.4 Validité et fidélité du POI**

Le POI possède aujourd'hui une validité bien établie tant au niveau des groupes que des individus, pour une utilisation en milieux cliniques et en recherche. Cet instrument de mesure est utilisé dans des collèges, dans les milieux des affaires et de l'industrie, ainsi qu'en clinique. Validité signifie ici liens significatifs entre des observations de comportements et l'évaluation des individus et groupes par d'autres outils de mesure. Par exemple, l'augmentation de l'actualisation suite à des thérapies réussies (1977).

On peut en dire autant de sa fidélité. Shostrom (1975) parle de la recherche de Klavetter (1967) qui démontre des résultats significatifs pour ce qui est des coefficients de fidélité test-retest concernant les échelles principales et secondaires. La mesure démontre donc une grande stabilité.

## **2. L'ACTUALISATION DE SOI COMME BÉNÉFICE OU CONSÉQUENCE DU LOISIR**

Certains auteurs se sont intéressés aux bénéfices attribués à la pratique d'activités de loisir. Ouellet (1994) a fait une synthèse des bénéfices personnels obtenus suite à la pratique d'une ou plusieurs activités de loisir. On retrouve parmi ces bienfaits le plaisir dans l'activité et la satisfaction de soi, de ses besoins, de ses désirs, de ses valeurs, en plus de l'expérience optimale qui est obtenue à la suite de la pratique d'une activité de loisir qui exige de l'individu un engagement intense. La créativité, la réduction de la tension, la prévention de la maladie, la santé physique et le bien-être psychologique, le développement et l'actualisation de la personne sont également des effets positifs du loisir classifiés par Ouellet (1991).

Suite à notre recherche bibliographique, nous avons regroupé les éléments de la littérature en huit grandes catégories de bénéfices ou d'effets reliés à notre objectif d'étude (tableau 1 à 4). Les six premières sont l'actualisation de soi elle-même et cinq de ses caractéristiques; l'autonomie, la créativité, le plaisir, l'efficacité corporelle et les interactions sociales. Les deux autres sont des dimensions plus globales, soit la prévention de la maladie, soit la thérapie (traitement de la maladie ou promotion du développement). Les termes diffèrent selon les auteurs qui ont traité du sujet.

**TABLEAU 1**  
**BÉNÉFICES RETIRÉS DES ACTIVITÉS DE LOISIRS EN GÉNÉRAL**

	EFFETS OBSERVÉS	AUTEURS	TERMES UTILISÉS
Pratique libre facilitant l'actualisation	1. Actualisation de soi	• Corbin & Lindsey (1985)	Expression de soi; Satisfaction des besoins;
		• Fédération des Parcs et des loisirs de l’Ontario (1990) (Raglin)	Bénéfice psychologique; Développement personnel; Croissance de soi;
		• Allen (1982, in Tinsley 1984)	Affirmation de soi; Concept de soi;
		• Sharkey (1984, in Leitner 1989)	Confiance en soi; Sentiment de réussite;
		• Driver (1991)	Découverte de soi; Valeurs personnelles;
		• Kraus (1989)	Maîtrise; Stimulation.
	2. Autonomie	• Sacks & Sachs (1981) • Sachs & Buffone (1984) • Mc Dowell (1984) • Driver (1992, in Berger & Hatfield; Morgan & Goldston 1987) • Fédération des Parcs & des loisirs de l’Ontario (1990)	Accroissement de la qualité de la vie; Bien être intérieur et psychologique; Expérience spirituelle.
	3. Créativité	• Allen (1982, in Tinsley 1984)	Talents créatifs et satisfaction
	4. Plaisir/Satisfaction	• Kant (19 , in Mc Dowell 1984)	Plaisirs et conscientisation
		• Mc Dowell (1984)	Expérience esthétique
	5. Efficacité corporelle	• Corbin & Lindsey (1985)	Sommeil réparateur
		• Sharkey 1984 (in Leitner 1989)	Acquisition nb habiletés physiques
		• Allen (1982, in Tinsley 1984)	Répond aux besoins physiques
6. Interactions sociales	• Whieldon (1989 in Kraus 1989)	Opportunité interactions sociales	
	• Driver (1991)	Expérience psychologique	
	• Thibeault (1984) Driver (1991)	Maîtrise plus facilement son milieu	
Interventions facilitant le développement	7. Promotion de la santé et de la prévention	• Fédération des Parcs & des loisirs de l'Ontario (1990)	Expérience thérapeutiques; Diminution de l’anxiété & le stress; Diminution de la tension;
		• Kraus (1989) Whieldon	Arme contre le refoulement; Prévenir la maladie; Valeur thérapeutique.
	8. Thérapie (traitement de la maladie ou promotion du développement)	• Fédération des Parcs & des loisirs de l’Ontario	Effet thérapeutique;
		• Thibeault (1984)	Exutoire; Maintient de la santé physique et affective.

**TABLEAU 2**  
**BÉNÉFICES RETIRÉS DES ACTIVITÉS ARTISTIQUES ET CRÉATIVES**

	<b>EFFETS OBSERVÉS</b>	<b>AUTEURS</b>	<b>TERMES UTILISÉS</b>
<b>Composantes et Pré-requis</b>	1. Actualisation de soi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leitner (1989)</li> <li>• Zinker (1981)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estime de soi;</li> <li>• Affirmation de soi;</li> <li>• Prise de conscience de sa propre existence.</li> </ul>
	2. Autonomie		
	3. Créativité	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zinker (1981)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Effet et créativité;</li> <li>• Créativité = changements.</li> </ul>
	4. Plaisir		
	5. Efficacité Corporelle		
	6. Interactions sociales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zinker (1981)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acte créatif défini au sens d'un acte social</li> </ul>
<b>Interventions facilitantes</b>	7. Promotion de la santé et de la prévention		
	8. Thérapie (traitement de la maladie ou promotion du développement)		

**TABLEAU 3**  
**BÉNÉFICES RETIRÉS DE LA DANSE**

	<b>EFFETS OBSERVÉS</b>	<b>AUTEURS</b>	<b>TERMES UTILISÉS</b>
<b>Composantes et Pré-requis</b>	1. Actualisation de soi	<ul style="list-style-type: none"> <li>Baillargeon (1986)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Développement de la personne;</li> <li>Expression de soi.</li> </ul>
	2. Autonomie		
	3. Créativité		
	4. Plaisir/Satisfaction		
	5. Efficacité Corporelle	<ul style="list-style-type: none"> <li>Baillargeon (1986)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Découverte des sens;</li> <li>Répond aux besoins de s'exprimer et de se libérer par le mouvement;</li> <li>Mouvements plus amples;</li> <li>Mouvement en lui-même;</li> <li>Thérapie psycho-motrice.</li> </ul>
	6. Interactions sociales	<ul style="list-style-type: none"> <li>Baillargeon (1986)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Socialisation;</li> <li>Sentiment d'appartenance.</li> </ul>
<b>Interventions facilitantes</b>	7. Promotion de la santé et de la prévention		
	8. Thérapie (traitement de la mal. Ou promot. Du dév.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Baillargeon (1986)</li> <li>Chodorow (1991)</li> <li>Espenak, Aller et Lowen (1981)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Canaliser ses émotions;</li> <li>Valeur cathartique;</li> <li>Libération de tensions;</li> <li>Expression par le mouvement;</li> <li>Expérience thérapeutique.</li> </ul>

**TABLEAU 4**  
**BÉNÉFICES RETIRÉS DE LA DANSE MODERNE**

	<b>EFFETS OBSERVÉS</b>	<b>AUTEURS</b>	<b>TERMES UTILISÉS</b>
<b>Composantes et Pré-requis</b>	1. Actualisation de soi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mettler (1990)</li> <li>• Espenak, Aller, Lowen (1981)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conscientisation de soi;</li> <li>• Communication des émotions non-verbale;</li> <li>• Satisfaction de soi;</li> <li>• Développement personnel;</li> <li>• Entrer en contact avec soi-même;</li> <li>• Confiance en son potentiel;</li> <li>• Harmonie intérieure.</li> </ul>
	2. Autonomie		
	3. Créativité	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mettler (1990)</li> <li>• Baillargeon</li> <li>• Yung (1916, in Chodorow 1991)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Créativité et imagination;</li> <li>• Créativité, changements → thérapie.</li> </ul>
	4. Plaisir/Satisfaction	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mettler (1990)</li> <li>• Espenak, Aller, Lowen (1981)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espoir dans son potentiel;</li> <li>• Réduction des tensions;</li> <li>• Expérience de plaisir physique, émotionnel et sensuel.</li> </ul>
	5. Efficacité Corporelle	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mettler (1990)</li> <li>• Espenak, Aller, Lowen (1981)</li> <li>• Von Laban (1971, in Chodorow 1991)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Répond au rythme des mouvements de son corps;</li> <li>• Utilisation de l'espace (mouvements).</li> </ul>
	6. Interactions sociales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mettler (1990)</li> <li>• Laban (1971, in Chodorow)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Harmonie avec rythme d'autres participants.</li> </ul>
<b>Interventions facilitantes</b>	7. Promotion de la santé et de la prévention	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mettler (1990)</li> <li>• Chodorow (1991)</li> <li>• Von Laban (1971-1991, in Chodorow 1991)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Santé mentale;</li> <li>• Équilibre émotionnel;</li> <li>• Valeur cathartique;</li> <li>• Libération des mouvements, tensions.</li> </ul>
	8. Thérapie (traitement de la mal. Ou promot. Du dév.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mettler (1990)</li> <li>• Espenak, Aller, Lowen (1981)</li> </ul>	

Ces huit dimensions se retrouvent dans quatre tableaux. Le tableau un présente les dimensions comme des effets des activités de loisir en général. Le second tableau regroupe les catégories les associant plus spécifiquement aux activités artistiques et créatives. Les troisième et quatrième tableaux regroupent les études reliées directement à la danse et à la danse moderne. Examinons attentivement chacune des huit dimensions étudiées dans les différents contextes de loisir.

Il est à noter que dans la plupart des travaux cités, l'obtention des bénéfices n'est pas toujours démontrée objectivement ou de façon systématique.

## **2.1 Actualisation et estime de soi**

Driver (1991) mentionne que le loisir est l'environnement propice à la croissance de soi, étant donné qu'il permet à l'individu plus de choix et de liberté individuelle.

D'après lui, le milieu professionnel est exigeant. Au travail, on demande à l'individu d'être performant, d'être productif, et ce, de façon constante. Dans un environnement de loisir, la personne peut agir à son rythme et selon son état d'âme du moment; ceci favorise davantage la réalisation de soi, le but poursuivi étant plus relié à la personne.

Selon cet auteur, ceci est évident dans la mesure où l'on accepte qu'il est plus facile pour un individu d'apprendre lorsqu'il n'est pas contraint de façon rigide dans ses comportements. Toujours selon Driver, le loisir est une des sources potentielles pour



l'affirmation de soi. En fait, c'est la liberté de choix, composante essentielle du loisir, qui est le facteur prédominant du changement d'attitude en cause.

Le loisir comme facteur qui contribue au développement du concept de soi, de la confiance en soi, du sentiment de réussite est abondamment mentionné à l'intérieur du Catalogue des Avantages des Parcs et des Loisirs (1992).

Dans cette synthèse, on cite plusieurs ouvrages démontrant que le loisir fournit la possibilité pour un individu de s'exprimer à travers la créativité, la spiritualité, la découverte de soi. Par conséquent, la réalisation de soi devient une possibilité beaucoup plus grande lorsque la personne donne une place importante au loisir, comparativement aux autres aspects de sa vie.

Selon Kraus (1989), les valeurs principales du loisir sont reliées à un sentiment de maîtrise, de réussite, de stimulation, de valeurs personnelles, tout comme Driver (1992) et les auteurs du Catalogue des Avantages des Parcs et des Loisirs. Les auteurs de ce document (1992) ont également présentés des avantages personnels qu'une personne peut acquérir à la suite de la pratique régulière d'une ou plusieurs activités physiques.

Dans cette optique, il est mentionné que les loisirs à caractère physique sont aussi une source de développement personnel.

Raglin (1990) présente l'activité physique dans une perspective de loisir, comme un élément important en matière d'acquisition de bénéfices psychologiques comparable aux avantages psychologiques obtenus à la suite d'une psychothérapie.

Par ailleurs, le loisir peut satisfaire les différents besoins de la personne (Allen 1982). L'individu obtient des bénéfices psychologiques à la suite de la pratique d'activités de loisir expressifs. Ce sont des caractéristiques de l'actualisation de soi.

D'autres chercheurs affirment également que le loisir apporte des bénéfices psychologiques chez tout individu. Par exemple, Corbin et Lindsey (1985), et Sharkey (1984) déclarent que le loisir a la possibilité d'améliorer le concept de soi.

On constate ici que la pratique d'activités de loisir permet à l'individu de s'actualiser davantage, les auteurs mentionnés ci-haut ont parlé des effets positifs des loisirs sur le développement de la personne. D'autres auteurs comme Leitner, Zinker, Baillargeon, Chodorow, Mettler, et Espenak ont effectué des travaux en étudiant les effets de la pratique d'activités de loisirs artistiques (tableau 2), de la danse en général (tableau 3) et de la danse moderne (tableau 4) sur le concept de soi.

Dans cette optique, Leitner (1989) fait ressortir les bienfaits des activités artistiques sur l'estime de soi et sur d'autres aspects. En effet, celui-ci a effectué une recherche auprès d'une clientèle non spécifique (c'est-à-dire qui ne représente pas une catégorie de personnes en particulier).

Pour chaque besoin de la hiérarchie de Maslow, Leitner associe une ou plusieurs activités de loisir qui apportent des bénéfices. En ce sens, Leitner (1989) associe les besoins physiologiques à l'activité physique comme la course et la bicyclette. Le besoin de sécurité qui se situe au second rang de la hiérarchie fait référence à toutes les activités impliquant des limites de terrains comme par exemple le volleyball. Ensuite, vient le besoin d'amour que Leitner associe au loisir social.

Pour sa part, le loisir artistique est relié au besoin d'estime de soi. Et finalement, le théâtre (drame) et le badminton sont des activités pouvant correspondre à l'actualisation de soi.

Mettler (1990) présente le rôle positif de l'expression d'un mouvement spécifique en danse moderne sur le développement personnel et la satisfaction de soi. Notons que cette auteure situe ce type de danse dans un contexte thérapeutique.

Espenak, Aller et Lowen (1981) ont observé divers mouvements adoptés par certaines personnes dans le quotidien, dans le but d'interpréter et d'appliquer la signification au domaine de la danse moderne. Parmi les exemples qu'ils donnent, on souligne celui dont l'enfant retient son souffle dans une situation de crainte. Il en va de même en ce qui a trait au jeune qui est surpris. Celui-ci exprime ses émotions en aspirant rapidement.

Ces deux exemples évoquent une relation directe entre la manière qu'une personne respire et le sentiment qui l'enveloppe au même instant. En danse-thérapie, on utilisera

ce même geste lorsqu'il sera nécessaire que l'individu impliqué exprime un sentiment de crainte ou de surprise pour son cheminement personnel.

## **2.2 Autonomie**

Parmi les auteurs qui ont vanté les effets de la pratique d'activités de loisir sur le degré d'autonomie, La Fédération des Parcs et des Loisirs de l'Ontario (1990) ainsi que McDowell (1984) affirment que les loisirs comme les activités physiques favorisent l'accroissement de la qualité de vie. Ce dernier ajoute que cette forme de loisir joue un rôle sur le bien-être intérieur, c'est pour lui une expérience spirituelle.

Dans un même ordre d'idées, Driver (1992), Morgan et Goldston (1987), Sachs et Buffone (1984); Sacks et Sachs (1981) parlent d'un lien entre la pratique d'une activité physique de manière continue et le sentiment de bien-être psychologique. Toutefois, ces auteurs ne sont pas en mesure de démontrer le sens de la causalité. Les résultats de leurs recherches ne sont pas nécessairement significatifs.

## **2.3 Créativité**

Jung (1916) est le premier à avoir parlé de l'importance de la créativité comme facteur favorisant un changement d'attitude ou de comportement qui est nécessaire en thérapie.

La créativité est considérée comme un pré-requis, mais aussi une conséquence du loisir et de la danse. Concernant la créativité comme bénéfice du loisir, Allen (1982)

mentionne que l'individu retire de la satisfaction lorsqu'il peut mettre à profit ses talents créatifs (pré-requis) dans un contexte de loisir.

Quant à Joseph Zinker (1981), il affirme que la création en tant qu'activité artistique permet l'affirmation de sa personnalité, sa nature inhérente, son essence humaine répondant ainsi aux exigences de la nature de l'existence. De plus, il fait remarquer que le processus de création favorise la prise de conscience de notre propre existence en tant qu'être humain.

Il ajoute que «le processus de création est toujours accompagné d'un changement». Comme il apparaît que la transformation du vécu du client, ainsi que ses comportements dans une prise de conscience font partie intégrante du cheminement thérapeutique, Zinker associe étroitement la créativité et la psychothérapie. Soulignons que pour cet auteur, l'acte créatif n'est pas seulement nécessaire en lui-même; il est aussi défini au sens d'un acte social.

Antérieurement, Allen (1982) et Zinker (1981) avaient fait ressortir que la créativité était un préalable à l'obtention d'un bénéfice, suite à la pratique d'activités artistiques. Tandis que pour Baillargeon (1986), la danse moderne qui est une forme artistique abstraite et multidisciplinaire laisse place à l'imagination et la créativité. Donc, la créativité est perçue ici comme un bénéfice.

Notons que la danse moderne est de type expérimental et elle fait appel à la découverte et non pas seulement au divertissement. Par conséquent, celle-ci est plus difficile d'accès pour la majorité des gens.

Par ailleurs, certains thérapeutes soulignent l'importance de l'aspect créatif et la contribution au processus thérapeutique dans une session de danse-thérapie.

## **2.4 Plaisir/ Satisfaction**

Le plaisir peut être ressenti dans une activité de loisir lorsque la conscientisation est présente au moment où la personne pratique un loisir en particulier, selon Mc Dowell (1984). Ce plaisir est vécu en partie par l'entremise des sens impliqués. La personne vit alors une expérience esthétique, dans la mesure où cette activité est significative pour l'individu. Il mentionne que tout est question d'état d'esprit.

Le plaisir esthétique est mentionné également par Kant (1984). Pour ressentir ce plaisir, il importe de vivre l'expérience de loisir dans l'immédiat, se laisser bercer par le moment présent.

Dans le cadre d'une activité artistique dont fait partie la danse moderne, l'expression par le mouvement, ne vise d'autres buts que le plaisir de bouger, la satisfaction de soi ou le développement qui en découle. D'après Mettler (1990), le rythme et la liberté de mouvement qu'implique la danse moderne sous-tendent l'expérience de plaisir vécu par l'individu, physiquement et émotionnellement.

La danse-thérapie fournit des bénéfices comme le plaisir, (Espenak, Aller et Lowen 1981). Cet élément joue un rôle important auprès de la personne concernée puisque le plaisir est perçu comme un facteur de réduction de tensions et un anti-dépresseur, en plus de jouer un rôle positif en donnant un regain d'espoir à l'individu face à son potentiel.

Aussi, le plaisir ressenti au cours de la thérapie aurait une influence chez le sujet sur son sentiment d'harmonie intérieure.

En ce sens, Espenak, Aller et Lowen (1981) affirment que «le plaisir sensuel du rythme en danse est une expérience thérapeutique en soi.» Selon eux, c'est à travers le rythme, la musique, l'improvisation et les autres techniques qui facilitent le mouvement que le sujet a la possibilité de canaliser ses émotions.

## **2.5 Efficacité corporelle**

La pratique d'activités physiques est bénéfique pour la personne. Corbin et Lindsey (1985) et Sharkey (1984) affirment que les gens en général retrouvent un sommeil réparateur à la suite de la pratique d'activités, et cela favorise une acquisition d'un plus grand nombre d'habiletés physiques. Selon Allen, le loisir répondrait aux besoins de l'individu d'un point de vue physique.

Au niveau de la danse plus spécifiquement, Baillargeon (1986) abonde dans le même sens que les auteurs mentionnés ci-haut. Pour lui, cette forme de loisir répond à divers

besoins ressentis par l'individu. Soit par exemple, le besoin de s'exprimer et de se libérer.

Toujours selon Baillargeon, la pratique de la danse se situe au dernier rang des activités artistiques, du point de vue de la popularité. Peu de gens, semble-t-il, s'intéressent à la danse comparativement aux autres activités de loisir artistiques et expressifs. La danse favorise la découverte des sens et va même jusqu'à permettre la libération des tensions.

Mettler (1990) met l'emphasis sur les effets du rythme sur la personne. Celle-ci devrait répondre positivement au rythme à travers les mouvements de son corps, en plus d'être en harmonie avec le rythme adopté par les autres participants.

Tout comme les auteurs cités précédemment, Espenak, Aller et Lowen (1981) insistent sur l'importance des mouvements en danse exécutés pour libérer les émotions de l'individu. Ceux-ci ont perçu une différence en ce qui concerne les mouvements adoptés par les personnes vivant une dépression et ceux adoptés par les individus non déprimés. Ces derniers effectuent des mouvements plus librement, ils sont moins inhibés comparativement aux personnes qui présentent un état dépressif.

Espenak, Aller et Lowen (1981) ajoutent que «le mouvement en lui-même est le focus de départ dans l'application de la thérapie psychomotrice en danse, c'est à travers le mouvement que la personne exprime sa force de vie». Ce mouvement qui est utilisé en



danse comporte deux éléments, soit le mouvement expressif et le mouvement communicatif qui occupent un lieu à l'intérieur d'un espace et d'un temps bien défini. Ce cadre théorique qui fait référence au mouvement à travers le temps et l'espace a été développé par Rudolph Von Laban (1971).

## **2.6 Interactions sociales**

Le loisir est, selon Thibeault (1984), une expérience psychosociale. «Le loisir est le lieu d'appartenance à une collectivité.» Dans l'univers du loisir, l'individu se retrouve avec des gens qui ont les mêmes intérêts, les mêmes motivations que lui; il peut s'identifier à un groupe, alors qu'il n'a pas nécessairement la chance de retrouver un réseau social au travail.

Driver (1991), Allen (1982) ainsi que John Whieldon (1989) abonde dans le même sens en soulignant que le loisir offre une plus grande opportunité pour les interactions sociales.

Seules les personnes âgées, les gens sans emploi et bien d'autres ont une chance de vivre autre chose que la solitude et l'isolement. Allen dit également que l'être humain peut maîtriser plus facilement son milieu et intervenir de façon aidante auprès des gens en difficultés. Notons que Maslow (1954) a déjà parlé de ce comportement qu'il nomme la compassion.

Notamment au niveau de la danse, Baillargeon (1986) affirme que ce loisir aide à socialiser, donnant un sentiment d'appartenance à toute personne qui participe à cette activité.

Concernant la danse-thérapie, on retient le travail de Laban (1971) qui apporte une interprétation psychologique pour tous les mouvements adoptés par un client. Il en est de même de l'utilisation de l'espace. Cet auteur donne l'exemple de comportements adoptés par une personne qui ne possède pas de limites en expliquant que celle-ci a tendance à utiliser l'espace au point d'empiéter à l'intérieur de l'espace des autres gens impliqués.

## **2.7 Promotion de la santé et prévention de la maladie**

Les activités artistiques notamment possèdent des propriétés thérapeutiques. En effet, certains auteurs ont effectuées des recherches qui démontrent que les arts apportent une amélioration du comportement chez des personnes vivant avec un handicap physique et/ou intellectuel par exemple. Il est possible de vérifier de tels effets à l'intérieur du champ de l'art-thérapie. Toutefois, ce domaine ne sera pas développé dans cette présente recherche. Cette étude ne retient que l'expression artistique par la danse.

Selon Kraus (1989), le loisir est indispensable à l'être humain. D'ailleurs, celui-ci le considère comme une expérience thérapeutique chez les personnes qui intègrent le loisir dans leur quotidien. L'auteur affirme de plus que le loisir peut être utilisé en tant que moyen de prévention de la maladie, et ce, autant auprès des personnes dites "normales" que chez celles atteintes d'une maladie.

John Whieldon (1989) déclare lui aussi que le loisir possède une valeur thérapeutique. Corbin et Lindsey (1985) et Sharkey (1984) affirment également que la pratique

d'activités de loisir permet de diminuer l'anxiété et le stress. Ceux-ci parlent des aspects positifs du loisir sur la santé.

Une recherche effectuée par Thoyer (1987) auprès d'une population non clinique donne des résultats en ce sens. Les chercheurs perçoivent une relation entre la participation régulière et soutenue à une activité physique et la diminution de tensions. Effectivement, La Fédération des Parcs et des Loisirs de l'Ontario (1992) a trouvé de nombreuses études présentant l'activité physique comme une arme contre le refoulement (tensions, colère, etc.).

Dans un même ordre d'idées, le travail de Chodorow (1991) reconnaît la valeur cathartique (des émotions refoulées par l'entremise) de la pratique de la danse par rapport à l'expression des émotions refoulées. Autrement dit, une libération des tensions peut suivre l'acte créatif. Ce qui laisse entrevoir que le danseur peut être impliqué d'une façon plus ou moins consciente dans une démarche thérapeutique lorsqu'il se consacre à l'expression créative.

On remarque que la danse-thérapie est un lieu de communication non verbale. Les professionnels en danse-thérapie se fixent comme objectif majeur d'amener le client à communiquer ses émotions, entrer en contact avec lui-même. En regard de l'aspect thérapeutique, les mouvements en danse moderne font partie d'un élément d'analyse traduisant le bagage intérieur d'une personne comme l'a déjà mentionné précédemment Laban (1971).

Ce dernier définit le mouvement dirigé vers l'avant et vers le haut comme étant une manifestation de la libération des tensions accompagné d'un sentiment agréable. Au contraire, un mouvement dirigé vers l'arrière et vers le bas, il le traduit par un sentiment de crainte, de chagrin. Laban (1971) constate que la danse possède un langage non verbal universel, et ce, autant dans un contexte artistique que thérapeutique.

Finalement, certains thérapeutes considèrent la danse-thérapie comme une approche libre d'expression de mouvement du corps nécessaire à la santé mentale et à l'équilibre émotionnel.

## **2.8 Thérapie (traitement de la maladie ou promotion du développement**

Le loisir joue un rôle exutoire aux dires de Thibeault (1984). La pratique d'une ou plusieurs activités de loisir permet de liquider les aspects négatifs qui sont parfois enfouis dans l'inconscient, cela libère l'individu des tensions et des frustrations qu'il ressent.

Le loisir à caractère physique permet de maintenir la santé autant physique qu'affective. Le livre de la Fédération des Parcs et des Loisirs de L'Ontario (1992) mentionne l'effet thérapeutique que procure la participation d'une activité physique dans un contexte de loisir.

## **3. RÉSUMÉ ET HYPOTHÈSES:**

Nous avons donc vu, à travers cette littérature, que la pratique d'activités de loisir en général (tableau 1) favorise l'actualisation de soi. Nous avons également noté que la

danse et plus particulièrement la danse moderne en milieu naturel (tableau 3) permet à la personne de développer ses potentialités.

La danse moderne dans un contexte thérapeutique (tableau 4) est considérée comme l'unique forme de danse qui favorise un changement en thérapie, à cause de sa nature artistique et créative. Par ailleurs, selon des auteurs comme Zinker et Jung, l'acte créatif (tableau 2) est thérapeutique en soi, il contribue au développement de la personne. En effet, ceux-ci mentionnent que les loisirs artistiques possèdent des propriétés thérapeutiques. Ces constatations sont à considérer lors de l'élaboration des hypothèses de cette étude.

### **HYPOTHÈSES DE RECHERCHE:**

Suite à cette revue de littérature, il est possible de formuler l'hypothèse générale de ce travail ainsi que des hypothèses spécifiques.

#### **1) HYPOTHÈSE GÉNÉRALE:**

La pratique systématique de la danse moderne comme activité libre de loisir est de nature à favoriser l'actualisation de soi.

#### **2) HYPOTHÈSES SPÉCIFIQUES:**

La danse moderne favorise en particulier la sensibilité affective, la spontanéité, l'appréciation de soi, la synergie, la créativité; ce sont toutes des dimensions que l'on retrouve dans la littérature et qui sont mesurées par le POI.

## Chapitre II

### Méthodologie

Ce chapitre sur la méthodologie présente les techniques et procédures employées pour vérifier les hypothèses . Il se divise en quatre sections, soit la description des sujets, des instruments de mesure utilisés, les procédures d'expérimentation et finalement les statistiques relatives à l'étude.

## **1. DESCRIPTION DES SUJETS**

Les sujets de l'étude sont des étudiantes de niveau collégial, âgées entre 17 et 22 ans. Les filles du groupe expérimental font partie de la troupe de danse moderne de leur collège respectif. Le groupe contrôle est composé de personnes qui ne pratiquent aucune activité de danse, sous quelque forme que ce soit, ni d'activités de loisir artistiques (arts expressifs).

## **2. INSTRUMENTS DE MESURE**

### **2.1 POI**

En vue de répondre aux exigences de la présente recherche, nous avons utilisé un test psychologique standardisé qui mesure divers aspects de la personnalité, selon l'approche humaniste. Il s'agit du POI (Personnal Orientation Inventory de Shostrom 1977).

Le POI est constitué de 150 items, chacun étant constitué de deux éléments opposés, décrivant des opinions, des valeurs ou des modalités de comportements. Les sujets doivent répondre en choisissant celui des énoncés qui lui convient le mieux. Ils ont tout le temps désiré pour compléter ce questionnaire. Mentionnons que ce test n'a pas été

normalisé pour le Québec. Donc, on doit s'en tenir aux scores bruts pour comparer les sujets de l'étude entre eux.

Les énoncés sont utilisés deux fois dans la compilation des échelles. Une première fois pour deux échelles de base; l'échelle de l'orientation personnelle, la proportion du support interne par rapport au support externe composée de 127 items, et l'échelle de la compétence au temps par rapport à l'incompétence face au temps composée de 23 items.

Les items sont utilisés une seconde fois pour l'élaboration des dix échelles spécifiques, chacune d'elles mesurera un aspect particulier de l'actualisation de la personne comme nous l'avons vu précédemment.

L'interprétation des résultats peut se faire sur une base individuelle ou de groupe. Lorsque l'interprétation est effectuée individuellement, il est possible de cerner le fonctionnement d'un individu en le comparant au groupe de référence.

Ce test est un outil d'évaluation utilisé par le thérapeute qui désire orienter son intervention directement, qui désire aller «au cœur du problème»(Shostrom 1974). Les items pris un à un peuvent être utilisés en "counseling" et servir de base au processus thérapeutique.



Dans un contexte thérapeutique, l'utilisation du POI s'effectue à partir de profils individuels normalisés et il permet au thérapeute et au patient de tracer un profil d'actualisation. Ce test ne met pas l'emphasis sur l'estimation de la pathologie comparativement à d'autres tests de mesure en psychologie. C'est également un instrument qui a été utilisé dans de multiples recherches en particulier pour étudier l'efficacité de la thérapie.

## **2.2 Questionnaire de loisir**

En plus du POI, un Questionnaire sur les loisirs a été administré. Ce questionnaire a été construit spécifiquement pour compléter les informations requises pour cette recherche. On y retrouve des variables socio-démographiques, des variables concernant les intérêts et la participation à des loisirs en général et à des activités d'arts expressifs en particulier.

Certaines variables s'adressant uniquement aux membres de la troupe de danse mesurent la participation aux activités de la troupe. Ce questionnaire est utilisé en vue surtout de contrôler les variables intermédiaires et indépendantes, et pour permettre éventuellement d'interpréter les résultats portant sur le niveau d'actualisation.

## **3. PROCÉDURE D'EXPÉRIMENTATION**

Il s'agit ici d'une recherche quasi-expérimentale avec un échantillon non probabiliste. Le groupe expérimental est composé de membres d'une troupe de danse moderne d'un des collèges à l'étude. Les participantes sont contactées après une entente avec les responsables des activités socio-culturelles des collèges impliqués.

Le recrutement des sujets du groupe contrôle s'est effectué par l'entremise des membres du groupe expérimental. Ces dernières étaient invitées à contacter des amies ou des connaissances qui correspondaient aux critères de base: être âgée entre 17 et 22 ans, et ne pas participer de façon structurée et intensive à un groupe faisant de la danse moderne ou d'autres sortes de danse.

### **3.1 Pré-test**

#### **3.1.1 Groupe expérimental**

Un premier contact s'est effectué par téléphone auprès des responsables des loisirs des collèges impliqués (CÉGEP: Sorel-Tracy, Vieux-Montréal, St-Jérôme, Maisonneuve, Édouard-Montpetit). À cette occasion, l'auteure exposait aux responsables les buts de la recherche pour obtenir leur accord afin de rencontrer les membres de leur troupe de danse moderne.

Les responsables du domaine socio-culturel (des troupes de danse moderne des Cégeps à l'étude) ont effectué une première approche auprès des enseignants rattachés aux troupes de danse moderne. Par la suite, ces professeurs ont brièvement parlé à leurs élèves de la possibilité de participer à une recherche sur la danse moderne.

Suite à l'intérêt manifesté par les étudiantes, les enseignants en danse et les responsables du domaine socio-culturel ont accepté que l'étudiante de maîtrise puisse rencontrer les membres de la troupe en vue d'expliquer les buts et les exigences d'une éventuelle participation.

L'auteure a rencontré chacune des troupes dans leur local. Elle a mentionné que cette recherche portait sur les bénéfices attribués à la danse moderne dans un contexte de loisir. Les exigences de participation ont été expliquées; questionnaires à compléter à deux reprises, recrutement d'une fille pour le groupe contrôle.

Lorsque les membres acceptaient de compléter le questionnaire, l'auteure leur remettait deux enveloppes (une enveloppe destinée au membre de la troupe et une enveloppe destinée au sujet du groupe témoin). Chaque enveloppe contenait une lettre de présentation et d'explication, un questionnaire POI, un questionnaire de loisir et une enveloppe pré-adressée leurs permettant de retourner à l'étudiante de maîtrise les exemplaires complétés. Chacune était invitée à compléter les questionnaires à la maison en prenant soin de ne pas être dérangée. Les participantes étaient invitées à répondre en une seule étape.

### **3.1.2 Groupe contrôle**

Ces sujets ont reçu l'enveloppe mentionnée ci-haut par l'intermédiaire des membres des troupes. Les critères de sélection pour ce groupe étaient les suivants: les filles devaient être étudiantes au niveau collégial, mais ne pas faire partie de la troupe de danse moderne de leur collège ou de toute autre troupe de danse. Elles ne devaient pas non plus participer à des activités reliées à cette forme de danse. Il est à noter que la lettre de présentation adressée aux autres étudiantes était quelque peu différente de celle relative aux membres de la troupe puisqu'elle ne devait pas faire partie de la troupe ne devait ni participer à une activité de danse. De plus, la dernière section du Questionnaire

de loisir était adaptée au groupe contrôle; le questionnaire ne comportait pas la section portant sur la participation à la troupe de danse moderne.

### **3.2 Post-test**

La procédure utilisée pour la deuxième phase (session hiver 1994) était la même pour les deux groupes. Les questionnaires ont été expédiés par la poste aux membres des groupes expérimental et de contrôle. Après une période de deux à trois semaines, un rappel était effectué afin de les sensibiliser à l'importance de cette seconde étape et pour les inciter à retourner rapidement les questionnaires complétés.

## **4. COMPILATION ET ANALYSE STATISTIQUE**

Les réponses aux deux questionnaires ont été compilées et traitées avec le logiciel SPSS. Des analyses descriptives (moyennes et fréquences) ont d'abord été effectuées afin de connaître les caractéristiques du groupe expérimental et du groupe témoin. Des analyses de variance simples (oneway) et des comparaisons de fréquences bi-variées (crosstabs) ont été effectuées afin de comparer les deux groupes et de confirmer les différences et les ressemblances existant entre eux.

Finalement, pour vérifier les hypothèses, des analyses de variances multi-variées (MANOVA) avec mesures répétées ont été effectuées pour étudier les différences entre les groupes aux deux étapes de l'expérimentation.

## CHAPITRE III

### DESCRIPTION ET INTERPRÉTATION DES RÉSULTATS

La présentation et l'analyse des résultats feront l'objet de ce troisième chapitre. Il s'agira d'abord de la description des caractéristiques des deux groupes de sujets, suivie de l'analyse de la variance et de données portant sur l'hypothèse principale, à savoir les différences entre les deux groupes avant et après une année d'implication dans la troupe de danse moderne.

## **1- LES SUJETS DU GROUPE EXPÉRIMENTAL ET DU GROUPE CONTRÔLE**

### **1.1 Caractéristiques des deux groupes**

Au début de l'expérimentation, le groupe expérimental était composé de 32 filles provenant de 5 collèges différents, faisant partie de la troupe de danse moderne, à l'automne 1993, Elles fréquentaient les Cégep suivants: Sorel-Tracy, Vieux-Montréal, St-Jérôme, Maisonneuve et Édouard-Montpetit.

Pour ce qui est du groupe contrôle, il était composé de 34 filles de 7 collèges différents, soit les mêmes que mentionnés ci-haut, en plus du Cégep André-Laurendeau et du Cégep de Rimouski. Ces étudiantes sont des connaissances ou des amies des premières, mais elles ne font pas de danse et n'appartiennent pas à une troupe d'art expressif. Toutes ont participé à la première phase de l'expérimentation en répondant aux deux questionnaires (POI et questionnaire sur les loisirs).

À l'hiver 1994, lors de la phase 2 de l'expérimentation, seulement 21 des 32 sujets du groupe expérimental ont retourné les questionnaires complétés. Par contre, 26 des 34

filles du groupe de contrôle ont complété la seconde évaluation (au total, 47 étudiantes, âgées entre 17 et 22 ans, ont participé aux deux phases de l'expérimentation).

Toutefois, un sujet du groupe expérimental ne faisait plus partie de la troupe à la session d'hiver. Chez les sujets du groupe témoin, 4 personnes ont commencé à pratiquer la danse ou d'autres activités d'art expressif lors de cette période. Ces sujets ne répondant plus aux exigences de la recherche, ont été écartés de l'échantillon. Ce qui donne un total de 20 étudiantes pour le groupe expérimental et de 22 pour le groupe contrôle.

### **1.1.1 Données socio-démographiques**

Les résultats présentés au tableau 5 donnent des informations quant à la moyenne d'âge des sujets, leur ancienneté, le collège fréquenté, le domaine d'études et le temps consacré aux études, ainsi que le temps consacré à un emploi.

#### Âge

La moyenne d'âge du groupe expérimental est de 18,00 ans. Chez le groupe contrôle, la moyenne d'âge est de 18,41 ans. La différence entre les deux groupes n'est pas significative, nos deux groupes sont donc équivalents à ce point de vue.

#### Ancienneté

Les étudiantes du groupe expérimental fréquentent le Cégep depuis 2,15 sessions. En fait, douze des sujets du groupe expérimental sont inscrits depuis seulement une session.

**Tableau 5**

Données socio-démographiques du groupe expérimental et du groupe contrôle

		<b>Groupe expérimental</b>	<b>Groupe contrôle</b>
		<b>(N = 20)</b>	<b>(N = 22)</b>
<b>Moyenne d'âge</b>		18	18.41
<b>Niveau d'études</b> (Sessions au Cegep)	1 session	12	6
	2 sessions	0	2
	3 sessions	6	8
	4 sessions	0	0
	5 sessions	0	3
	6 sessions	1	3
	7 sessions	1	22
Moyenne		2.15	3.14
<b>Collèges</b>	Sorel-Tracy	4	4
	Vieux-Montréal	6	1
	St-Jérôme	2	4
	Maisonnette	4	5
	Edouard-Montpetit	4	2
	Rimouski	0	4
	André-Laurendeau	0	2
Total		20	22
<b>Domaine d'études</b>	Sciences humaines	12	6
	Sciences de la santé	2	2
	Sciences pures et appliquées	1	2
	Sciences administratives	1	2
	Langues modernes	1	2
	Techniques d'art visuel et de la communauté	2	2
	Techniques informatique	1	0
	Techniques policière	0	4
	Techniques soins infirmiers	0	2
Total		20	22
<b>Heures D'études</b>	0-9 heures	1	0
	10-19 heures	2	2
	20-29 heures	3	5
	30-39 heures	10	9
	40 heures et plus	4	6
Total		20	22
<b>Travail</b>	0-9 heures/semaine	4	1
	10-19 heures/semaine	6	7
	20-29 heures/semaine	1	1
Total		11	9



Six fréquentent le Cégep depuis trois sessions. Les deux autres poursuivent des études collégiales depuis au moins six sessions.

Les sujets du groupe contrôle sont inscrits en moyenne depuis 3,14 sessions. Précisément, six sont inscrites depuis une seule session. Deux autres sont à leur deuxième session; huit des vingt-deux filles du groupe témoin sont inscrites depuis trois sessions. Trois autres fréquentent le collège depuis cinq sessions. Et les trois dernières poursuivent des études depuis au moins six sessions.

Donc, les filles du groupe témoin sont un peu plus anciennes au niveau collégial, même si elles ont sensiblement la même moyenne d'âge.

#### Collèges fréquentés

Quatre participantes du groupe expérimental fréquentent le Cégep de Sorel-Tracy, six sont inscrites au Collège du Vieux-Montréal et deux autres au Cégep de St-Jérôme. Le collège de Maisonneuve est fréquenté par quatre d'entre elles et les quatre dernières étudiantes vont au Cégep Édouard-Montpetit.

En ce qui concerne les sujets du groupe témoin, elles sont quatre à être inscrits au Cégep de Sorel-Tracy, une autre fréquente le Cégep du Vieux-Montréal. Le collège de St-Jérôme et de Maisonneuve ont respectivement quatre et cinq sujets du groupe contrôle qui participent à l'étude. Deux autres fréquentent le Cégep Édouard-Montpetit et

quatre le collège de Rimouski. Enfin, les deux dernières sont inscrites à André-Laurendeau.

### Études et emploi

En ce qui a trait aux champs d'études, on peut voir au tableau 5 que la majorité des filles du groupe expérimental s'orientent surtout vers les sciences humaines (12). Viennent ensuite, les sciences de la santé (2) et les techniques d'art visuel et de la communication (2) comme champ d'étude les plus populaires.

Chez les sujets du groupe contrôle, le domaine des sciences humaines est également le plus choisi, mais la moitié moins souvent que chez les filles du groupe expérimental (6/22). Viennent ensuite, les techniques policières (4), les sciences de la santé (2) et les techniques d'art visuel et de la communication (2).

Donc, un nombre plus important de sujets du groupe expérimental se retrouve en sciences humaines. Par contre, il y a plus de personnes dans les programmes techniques dans le groupe contrôle (8) que dans le groupe expérimental (3). Pour les autres champs d'étude, les résultats sont semblables.

Par ailleurs, en observant le temps consacré aux études, on peut dire que les deux groupes sont équivalents. En effet, si on combine les résultats des deux dernières catégories (30 à 39 heures) et (40 heures et plus), on note quatorze sujets du groupe expérimental et quinze sujets du groupe témoin qui consacrent de 30 heures et plus par

semaine à leurs études. Six sujets du groupe expérimental et sept du groupe contrôle étudient moins de 29 heures.

Onze participantes du groupe expérimental occupent un emploi à temps partiel et neuf personnes du groupe contrôle travaillent à temps partiel. Les sujets des deux groupes y consacrent de 0 à 29 heures. On peut donc affirmer que les deux groupes sont très semblables de ces deux points de vue également.

## **1.2 Pratiques de loisirs: arts expressifs**

### **1.2.1 Artistiques et expressifs et danse**

Nous avons précisé antérieurement l'importance d'avoir pour le groupe expérimental des sujets qui pratiquent la danse moderne dans la troupe du collège, et d'avoir un groupe témoin composé de filles qui ne font pas de danse. Dans le but de faire ressortir les différences entre les deux groupes à ce niveau, le tableau 6 présente le nombre de sujets qui pratiquaient à l'occasion ou régulièrement différentes activités de loisir artistiques et expressives lors du pré-test. Il est à noter qu'une même personne peut pratiquer plusieurs de ces loisirs à la fois.

Concernant la danse moderne, classique et jazz, seulement les filles de la troupe pratiquent ce type de loisir. Comme mentionné précédemment, les quatre sujets du groupe contrôle qui pratiquaient la danse ont été rejetées de l'échantillon afin de répondre aux exigences de la présente recherche.

**Tableau 6**

Activités de loisir artistiques, expressifs et danse  
moderne pratiquées par les deux groupes

Activités de loisirs	Groupe 1	Groupe 2
Ballet-Jazz	3	0
Ballet classique	2	0
Danse moderne	20	0
Théâtre (comédie)	5	5
Théâtre (drame)	4	5
Improvisation	3	1
Musique (contemporaine)	1	1
Musique (classique)	2	3
Musique (populaire)	2	4
Opéra	1	0

Au total, cinq sujets du groupe expérimental font du théâtre-comédie, quatre du théâtre dramatique et trois autres de l'improvisation. Le groupe témoin est équivalent à ce point de vue, puisque cinq personnes pratiquent le théâtre-comédie, cinq autres le théâtre drame et une fille s'intéresse à l'improvisation.

Enfin, la musique de style contemporain intéresse un sujet du groupe expérimental, la musique classique est une activité que deux individus pratiquent, deux personnes également consacrent du temps à la musique populaire et l'opéra est pratiquée par une fille du groupe expérimental.

Encore une fois, sauf pour la danse, il n'y a aucune différence notable entre les deux groupes concernant la pratique des loisirs artistiques les sujets du groupe contrôle pratiquent ces activités de loisir en nombre comparable au groupe expérimental.

Par ailleurs, les figures 1 et 2 indiquent le temps moyen consacré par les deux groupes aux arts expressifs, tant la participation que les activités connexes à ces activités comme la lecture, l'écoute d'émissions télévisées et l'assistance à des spectacles. Il s'agit toujours du temps moyen consacré par les filles qui pratiquent ces activités et non le groupe total.

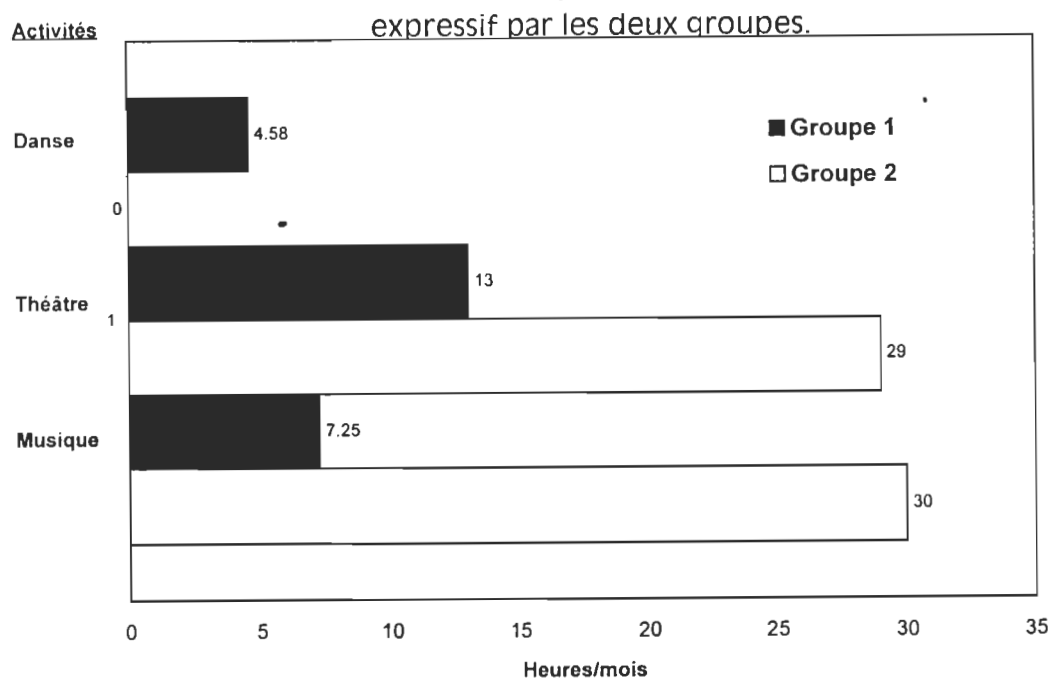
Contrairement au tableau 6 qui démontre que les sujets des deux groupes pratiquent de façon similaire les activités de loisir comme le théâtre et la musique, la figure 1 indique plus d'heures consacrées à ces types de loisir chez le groupe contrôle.

Les sujets du groupe expérimental qui consacrent du temps à l'activité théâtre en font en moyenne 13 heures par mois, tandis que le temps moyen consacré à ce loisir chez le groupe témoin est doublé. Les sujets impliqués pratiquent le théâtre environ 29 heures par mois. 7,25 heures en moyenne par mois sont consacrées à la musique par les filles du groupe expérimental qui s'intéressent à ce loisir. Chez le groupe contrôle, 30 heures en moyenne sont utilisées pour la musique. C'est quatre fois plus.

On remarque également à la figure 2 que les sujets du groupe contrôle passent en moyenne le double du temps moyen à la pratique d'activités connexes au théâtre comparativement au groupe expérimental. En effet, les filles du groupe expérimental font des activités reliées au théâtre en moyenne 4,60 heures par mois. Les sujets du groupe témoin consacrent environ 8,60 heures par mois pour ces types de loisirs.

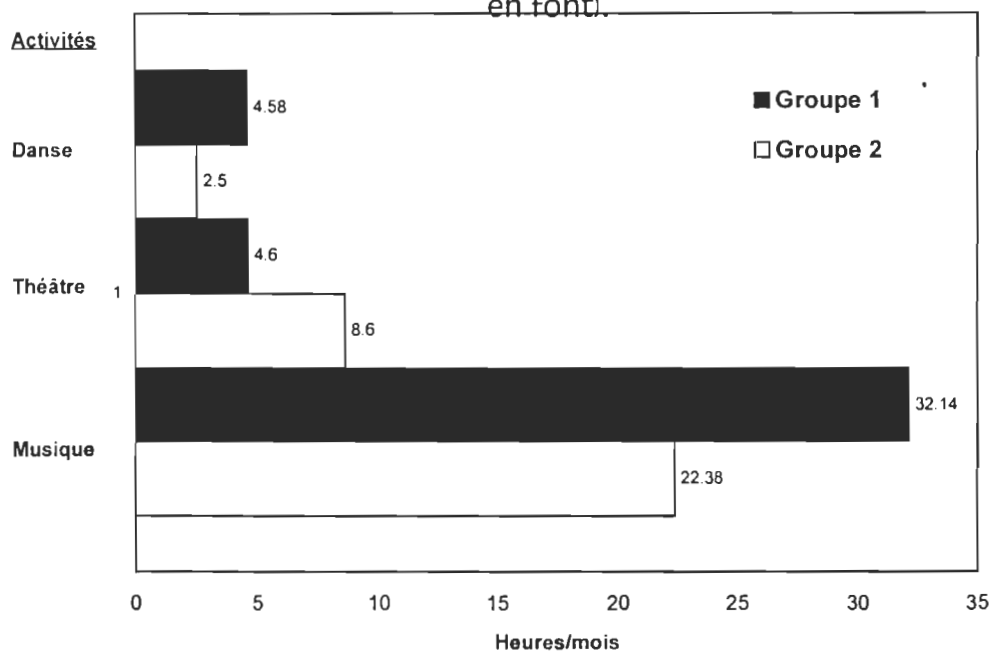
**Figure 1**

Temps moyen, chaque mois, consacré à la pratique d'activités d'art



**Figure 2**

Temps moyen, chaque mois, consacré aux activités reliées aux arts expressifs par les deux groupes (basé sur les répondants qui en font).



Toutefois, la situation inverse se présente quant aux temps consacré aux activités reliées à la musique. Ce sont les individus du groupe expérimental qui consacrent le plus d'heures à ces loisirs. Ceux-ci passent en moyenne 32,14 heures à pratiquer des activités connexes à la musique. Au contraire, les filles du groupe contrôle prennent 22,38 heures par mois environ pour les activités reliées à la musique.

En conclusion, nous pouvons affirmer que les deux groupes sont généralement équivalents du point de vue socio-démographique. Au niveau des loisirs d'art expressif, des différences apparaissent seulement à l'activité danse sous diverses formes, que ce soit le ballet-jazz, le ballet classique ou la danse moderne. Les autres activités d'arts expressifs comme le théâtre ou la musique sont globalement des loisirs pratiqués de façon équivalente par les deux groupes.

## **2- PRATIQUE DE LA DANSE MODERNE CHEZ LES MEMBRES D'UNE TROUPE DE DANSE**

Le profil des sujets des deux groupes à l'étude a été tracé selon l'aspect socio-démographique et de la pratique des arts expressifs. Nous allons parler maintenant plus spécifiquement des caractéristiques des sujets du groupe expérimental, nous donnant ainsi un portrait de leur implication dans la troupe de danse moderne.

La plupart des filles (15) font partie de la troupe de danse moderne de leur collège depuis trois mois, ces personnes sont donc nouvellement inscrites à cette activité, les cinq

autres sont membres de la troupe depuis plus de douze mois. Il y a deux sujets qui font aussi partie d'une autre troupe de danse, et ce, depuis plus d'un an (voir tableau 7).

Le tableau 8 illustre plus spécifiquement les activités reliées à la danse moderne que pratiquent les filles du groupe expérimental. Elles font de la danse moderne deux fois par semaine à raison de deux heures chaque fois. En plus, elles sont huit à assister à des spectacles de danse pour une moyenne de trois heures ( 2,57) par mois par personne.

La lecture relative à la danse intéresse sept personnes parmi les vingt filles du groupe expérimental, elles consacrent chacune en moyenne 2,8 heures par mois pour ce loisir. Enfin, presque la moitié des sujets (9) prennent un peu plus de trois heures par mois (chaque individu) pour regarder une ou plusieurs émissions de télévision qui sont reliées à la danse.

**Tableau 7**

Niveau d'ancienneté et temps consacré à la danse moderne chez les étudiantes du groupe expérimental.

Temps dans la troupe	Nombres	Membre autre troupe
0 - 3 mois	15	0
+ 12 mois	5	2

**Tableau 8**

Autres activités reliées à la danse chez les sujets du groupe expérimental.

Activités reliées à la danse moderne	Nombres	Heures/mois
Spectacles	8	2.57
Lecture	7	2.83
Télévision	9	3.10



Par ailleurs, les motivations et les valeurs associées à la participation à une troupe de danse moderne sont présentées dans le tableau 9 par ordre décroissant d'importance. Le calcul de la moyenne des réponses est basé sur une échelle allant de 0 (pas important) à 4 (très important).

Pour ces étudiantes, s'amuser et se divertir est la source de motivation la plus importante (3,80) associée à l'expérience de ce type de loisir. De plus, il est très important pour ces sujets de faire de la danse moderne dans le but d'apprendre de nouvelles choses (3,50), d'atteindre leur plein épanouissement (3,40), d'exprimer librement ce qu'ils ressentent (3,40), en plus d'entretenir de bonnes relations avec les autres (3,40). Parmi les motivations moyennement importantes, on retrouve également la pratique de la danse moderne en vue d'améliorer constamment leurs performances (3,35),

Parmi d'autres raisons pour lesquelles les sujets à l'étude considèrent la pratique de la danse moderne comme importante, il y a le fait que cette activité leur permet jouir d'une grande liberté d'expression (3,25), de se retrouver dans des situations nouvelles (3,25) et en compagnie de gens plaisants (3,20). C'est important aussi pour eux de relaxer et de se détendre (3,15), d'être dans un groupe où elles sont appréciées (3,10), d'exprimer leur créativité (3,10). C'est également important pour ces filles d'augmenter leur estime d'elles-mêmes (2,90), d'apporter leur collaboration à un projet commun (2,85), d'utiliser leurs connaissances et leurs capacités (2,70) et finalement d'agir de façon spontanée (2,60).

## Tableau 9

Motivations et valeurs associées à la participation dans la troupe de danse moderne par ordre décroissant d'importance

	Motivations et valeurs	Catégorie	x
1	Vous amuser et vous divertir	Milieu-ambiance	3.80
2	Apprendre de nouvelles choses	Développement	3.50
3	Atteindre votre plein épanouissement	Développement	3.40
4	Exprimer librement ce que vous ressentez	Liberté-Spontanéité	3.40
5	Entretenir de bonnes relations avec les autres	Milieu-ambiance	3.40
6	Améliorer constamment vos performances	Développement	3.35
7	Jouer d'une grande liberté d'expression	Liberté-Expression	3.25
8	Vous retrouver dans des situations nouvelles	Milieu-ambiance	3.25
9	Vous retrouver en compagnie de gens plaisants	Milieu-ambiance	3.20
10	Relaxer et vous détendre complètement	Milieu-ambiance	3.15
11	Être dans un groupe où vous êtes appréciée	Milieu-ambiance	3.10
12	Exprimer au maximum votre créativité	Créativité-Liberté-Expression	3.10
13	Augmenter votre estime de vous-même	Développement	2.90
14	Apporter votre collaboration à un projet	Milieu-ambiance	2.85
15	Utiliser vos connaissances et vos capacités	Développement	2.70
16	Agir de façon tout-à-fait spontanée	Liberté-Spontanéité	2.60
17	Réfléchir sur vos buts et vos valeurs	Développement	2.20
18	Faire partie d'un groupe d'amie stable	Milieu	2.10
19	Contribuer à l'amélioration de votre milieu	Milieu	2.05
20	Vous retrouver tout seul	Liberté	1.15

Milieu-ambiance	7
Développement	5
Liberté	5
Créativité	1
Spontanéité	2
Expression	2

En résumé, 16 éléments parmi les 20 motivations et valeurs dans les études de valeurs de loisir menées par Ouellet (1979), sont soit assez importantes ou très importantes pour leur participation à l'activité de danse moderne. On peut voir que les dimensions qui ressortent le plus parmi celles que l'on retrouve dans le tableau 9 sont le milieu et l'ambiance, le développement, la liberté, la créativité et l'expression de soi spontanée. Ce sont tous des motifs reliés à l'actualisation comme le souligne Ouellet (1979).

### **3- DIFFÉRENCES ET CHANGEMENTS DANS LE NIVEAU D'ACTUALISATION INITIAL**

À l'aide de l'analyse de la variance (MANOVA), il est possible de savoir l'importance des différences entre les deux groupes (expérimental et contrôle) au début de l'expérience (T1), mais surtout des changements survenus à la suite de la participation aux activités de la troupe (T2-T1). Ces différences sont calculées pour les échelles globales et les sous-échelles du POI.

#### **3.1 Pré-test Différences entre les deux groupes au point de départ**

D'abord, il faut remarquer que les résultats du groupe expérimental sont légèrement plus élevés que les résultats du groupe contrôle sur la plupart des échelles du POI (tableau 10) au point de départ. Le tableau 11 montre le sens et l'importance de ces différences. L'analyse de la variance montre cependant que toutes différences ne sont pas significatives.

**Tableau 10**

Moyennes et différences de moyennes pour les deux groupes aux deux phases de l'expérimentation

	<b>Groupe expérimental</b>			<b>Groupe contrôle</b>		
	Avant	Après	Différence	Avant	Après	Différence
Compétence temps	15.70	16.30	0.60	14.96	14.82	-0.14
Dir. Intérieure	82.10	84.25	2.15	78.18	78.91	0.73
Valeur d'actualisation	20.50	21.15	0.65	19.68	19.82	0.14
Existentialité	19.70	21.60	1.90	17.55	17.91	0.36
Réaction aux sentiments	16.00	17.45	1.45	16.27	16.05	-0.22
Spontanéité	11.40	12.25	0.85	11.77	11.64	-0.13
Respect de soi	11.65	11.90	0.25	11.05	11.00	-0.05
Acceptation de soi	15.00	14.80	-0.20	14.00	14.00	0.00
Vision de l'humain	11.65	11.25	-0.40	11.18	11.32	0.14
Synergie	7.35	7.60	0.25	6.91	6.64	-0.27
Acceptation de l'agressivité	15.80	16.10	0.30	15.27	15.68	0.41
Capacité de contacts intimes	17.85	18.85	1.00	17.00	16.77	-0.23

## Tableau 11

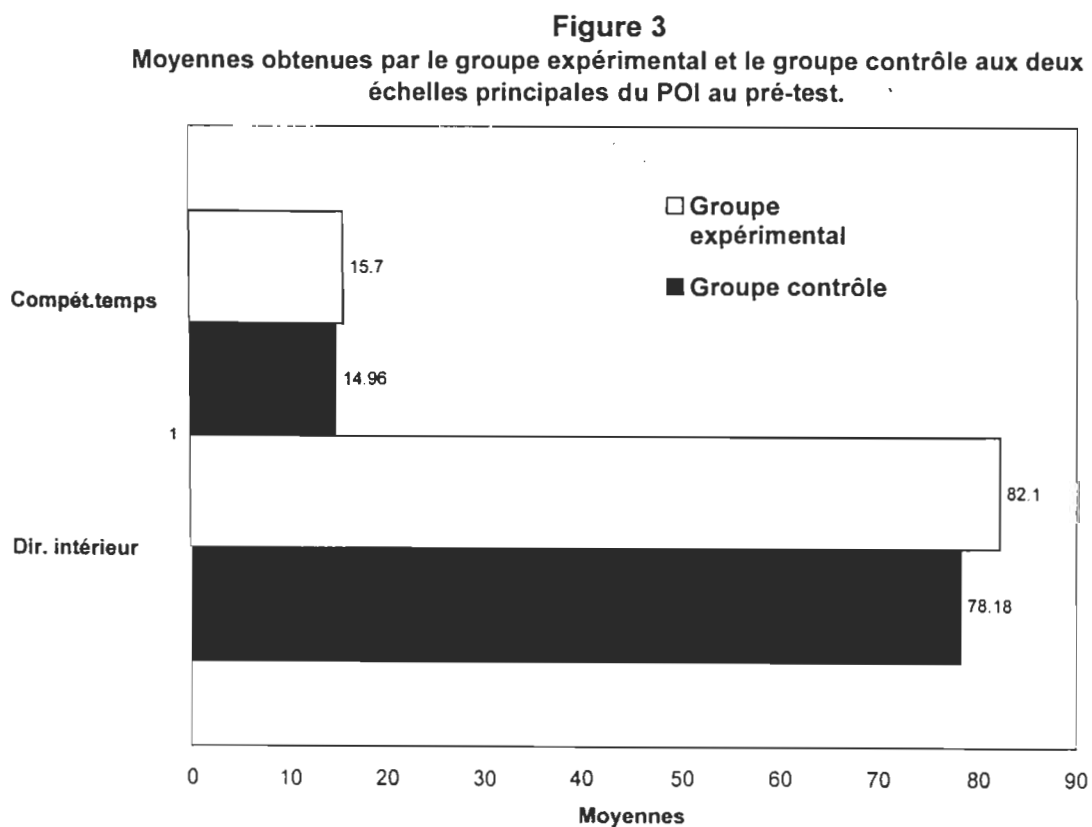
Différences de moyennes entre les scores aux sous-échelles du POI du groupe expérimental (1) et ceux du groupe contrôle (2) aux deux étapes de l'expérimentation.

Sous-échelles du POI	Avant	Après
	Groupe 1 - Groupe 2	Groupe 1 - Groupe 2
Compétence temps	+0.75	+ 1.48
Dir. Intérieure	+3.92	+5.34
Valeur d'actualisation	+ 0.82	+ 1.23
Existentialité	+ 2.15	+ 3.69
Réactivité aux sentiments	- 0.27	+ 1.40
Spontanéité	- 0.37	+ 0.61
Respect de soi	+ 0.60	+ 0.90
Acceptation de soi	+ 1.00	+ 0.80
Vision de l'humain	+ 0.47	- 0.08
Synergie	+ 0.44	+ 0.96
Acceptation de l'agressivité	+ 0.53	+ 0.42
Capacité contacts intimes	+ 0.85	+ 2.08

### 3.1.1 Échelles principales du POI

On remarque une différence dans les résultats de la phase 1 chez le groupe expérimental comparativement au groupe témoin aux deux échelles de base. Dans le tableau 10, on remarque que les sujets du groupe expérimental ont obtenu une moyenne légèrement plus élevée que ceux du groupe témoin aux deux échelles principales du POI lors de la première mesure.

La figure 3 illustre bien cette différence. Le groupe expérimental a obtenu un score de 15,70 et le groupe témoin a eu un résultat de 14,96 à l'échelle de compétence par rapport au temps. Les résultats pour l'échelle de direction intérieure sont de 82,10 pour le groupe expérimental et de 78,18 pour le groupe contrôle.



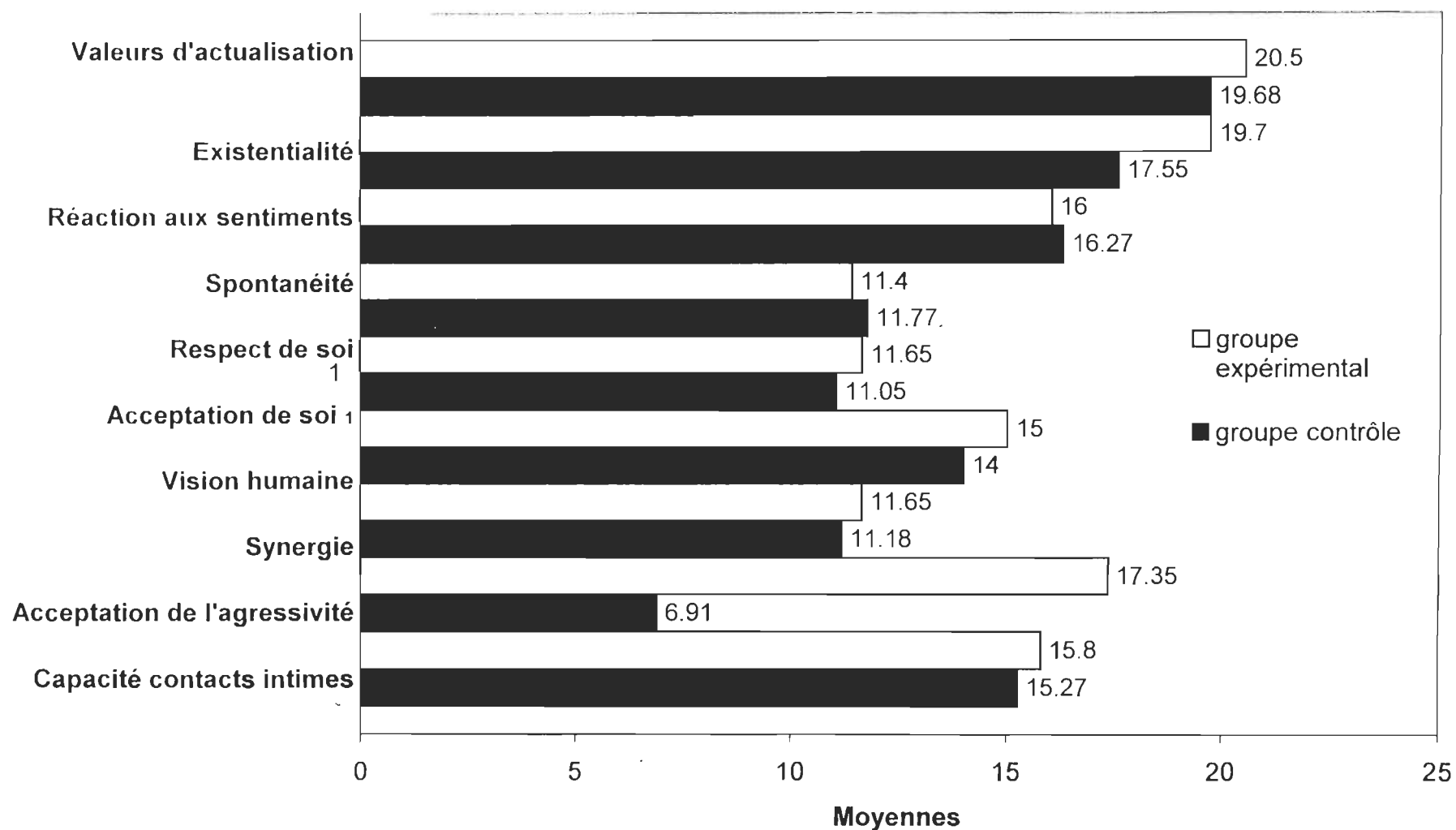
### **3.1.2 Échelles spécifiques du POI**

Quant aux sous-échelles du POI, les deux groupes sont équivalents au moment de la première mesure, sauf en ce qui concerne l'échelle d'existentialité (+2,15). La différence est significative. Le tableau 11 et la figure 4 indiquent que pour toutes ces échelles, la différence de moyennes entre les scores du groupe expérimental et ceux du groupe témoin est inférieure à 1,00. Notons que seulement les scores aux échelles de la réactivité par rapport aux sentiments et de la spontanéité sont moins élevés chez le groupe expérimental que chez le groupe contrôle au temps 1, mais la différence est très minime.

Le groupe expérimental a obtenu des résultats plus élevés aux autres échelles mentionnées précédemment. Seules l'échelle existentielle et celle d'acceptation de soi sont les échelles où le groupe expérimental a obtenu une différence de moyenne plus élevée que 1,00 comparativement au groupe témoin. Dans l'ensemble, les deux groupes sont équivalents au point de départ.

La figure 4 illustre clairement les ressemblances et différences entre les deux groupes. Le groupe expérimental obtient sensiblement les mêmes résultats que le groupe témoin pour les échelles suivantes: la valeur d'actualisation, la réactivité par rapport aux sentiments, la spontanéité, l'affirmation de soi, la vision humaine, la synergie, l'acceptation de l'agressivité et finalement la capacité pour des contacts intimes. Ceci reflète les résultats des échelles spécifiques: le groupe expérimental obtient des scores un peu plus élevés que le groupe contrôle au pré-test (sauf aux pour deux échelles).

**Figure 4**  
**Moyennes obtenues par le groupe expérimental et le groupe contrôle aux sous-échelles du POI au pré-test.**





### **3.2 Changements reliés à la pratique de danse moderne**

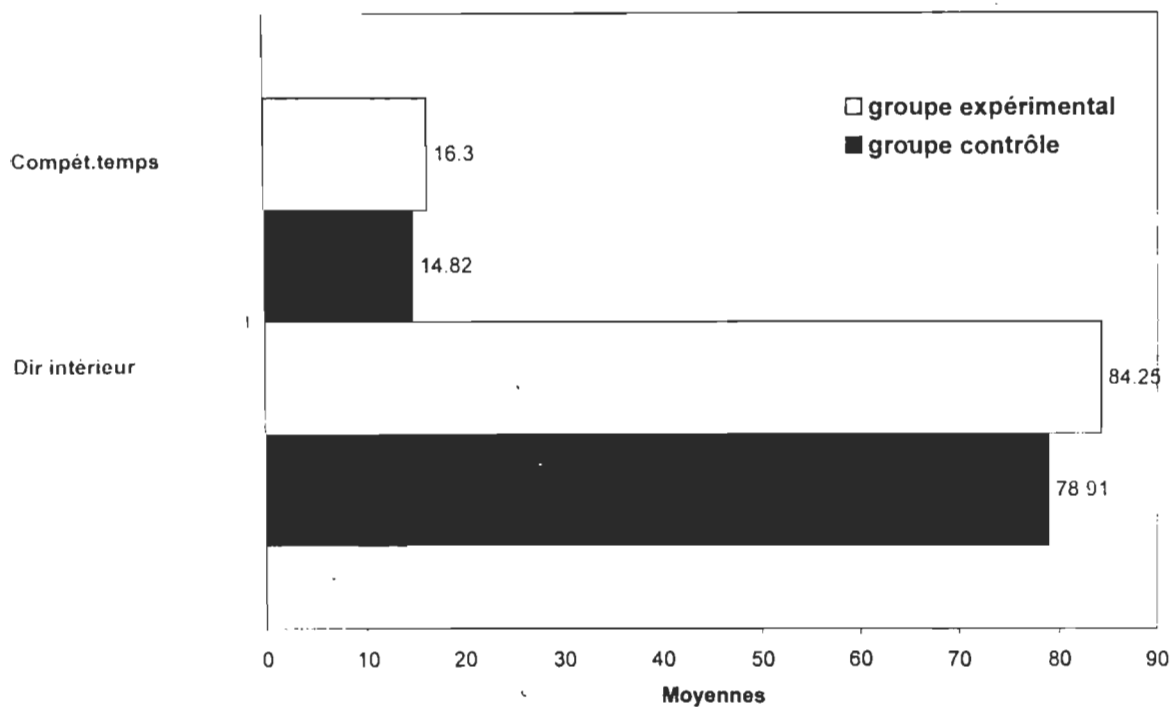
Dans l'ensemble, on observe un niveau d'actualisation un peu plus élevé chez le groupe expérimental lors de la mesure 2, soit après plus de six mois de pratique de danse moderne dans une perspective de loisir; le groupe contrôle obtient des résultats stables et parfois un peu plus bas que lors de la première mesure. Toutefois, ces changements ne sont pas significatifs, sauf pour deux des dix sous-échelles, soit l'existentialité et la réaction par rapport aux sentiments (se référer au tableau 10).

En général, le groupe expérimental montre des changements positifs plus grands que le groupe contrôle. Le tableau 10 et les figures 6,7,8,9,10,11 et 12 nous montre bien cette tendance. Dans le tableau 10 on peut voir que les différences en faveur du groupe expérimental s'accroissent toutes sauf pour "acceptation de soi", "vision de l'humain", et "acceptation de l'agressivité", voir figure 6 à 12 ( et les dépréciations sont assez faibles).

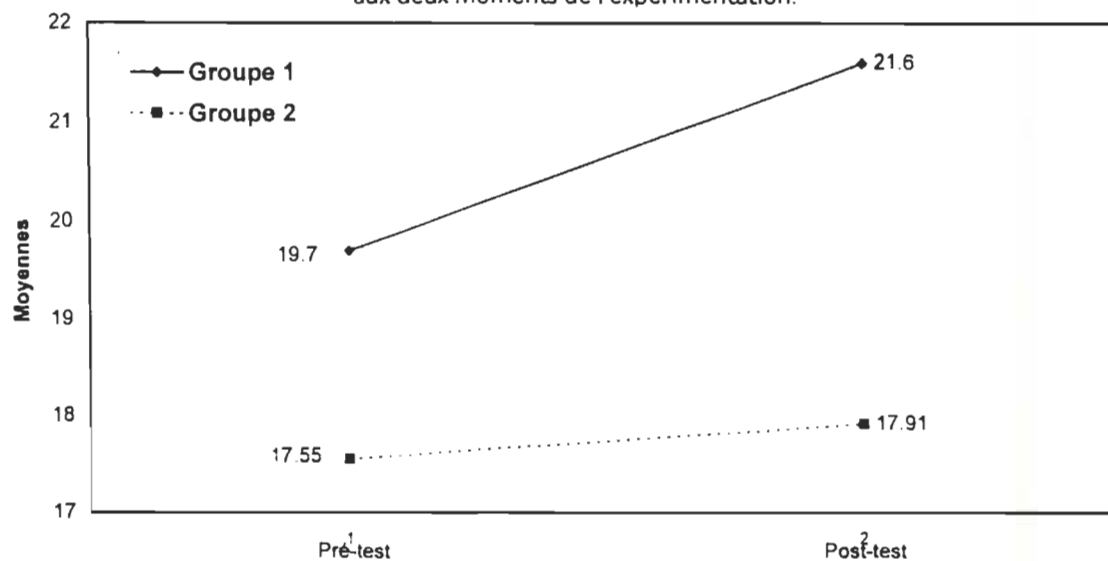
#### **3.2.1 Échelles principales du POI**

En général, on observe une tendance à l'amélioration plus grande chez le groupe expérimental. Au post-test, on remarque que les moyennes obtenues chez les filles du groupe expérimental aux deux échelles principales (se référer à la figure 5) du POI sont un peu plus élevées que celles obtenues par le groupe contrôle au post-test. Ces différences apparaissent aussi au tableau 11, où les différences de moyennes entre les scores aux sous-échelles du POI du groupe expérimental et ceux du groupe contrôle sont de + 1.48 pour l'échelle de compétence par rapport au temps et de + 5.34 à l'échelle de la direction intérieure.

**Figure 5**  
Moyennes obtenues par le groupe expérimental et le groupe contrôle aux deux échelles principales du POI au post-test

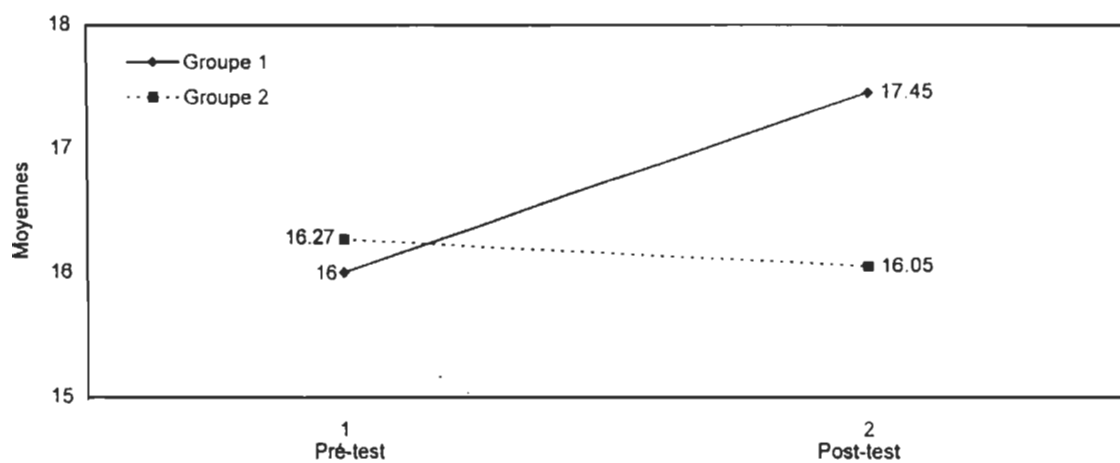


**Figure 6**  
Comparaison des moyennes obtenues à l'échelle d'existentialité par les deux groupes aux deux moments de l'expérimentation.



**Figure 7**

Comparaison des moyennes obtenues à l'échelle **réactions/sentiments** par les deux groupes aux deux moments de l'expérimentation.



**Figure 8**

Comparaison des moyennes obtenues à l'échelle de **spontanéité** par les deux groupes aux deux moments de l'expérimentation.

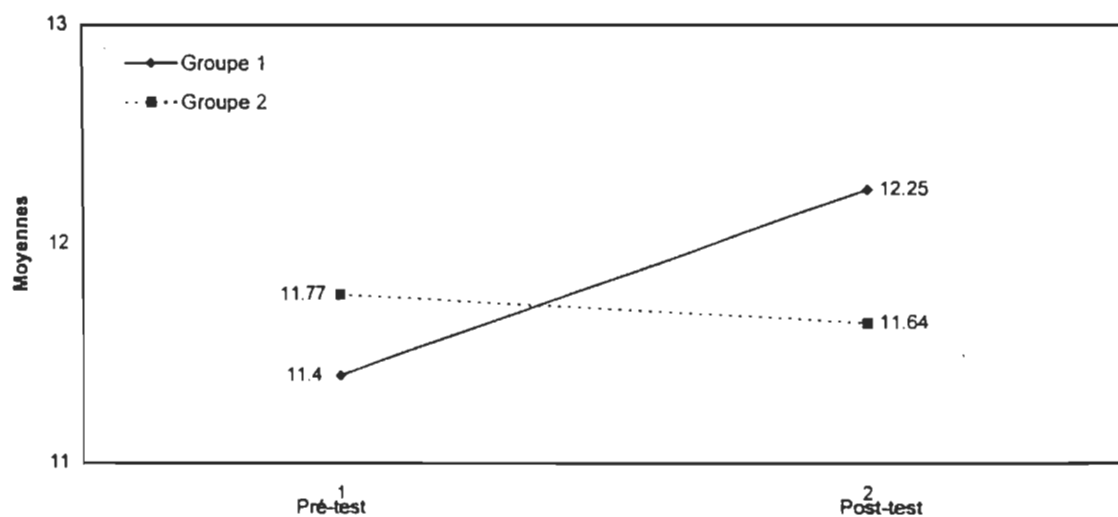


Figure 9

Comparaison des moyennes obtenues à l'échelle de **capacité de contact intime** par les deux groupes aux deux moments de l'expérimentation.

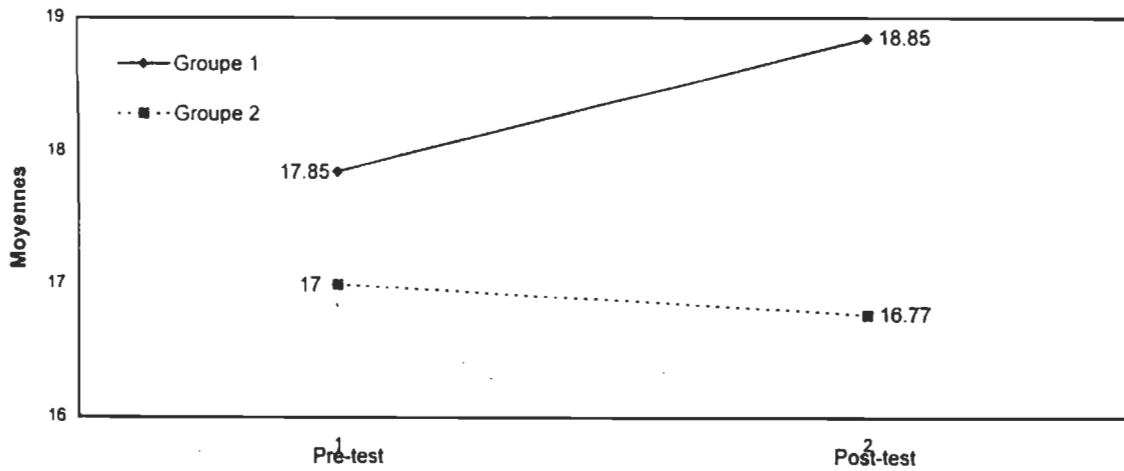
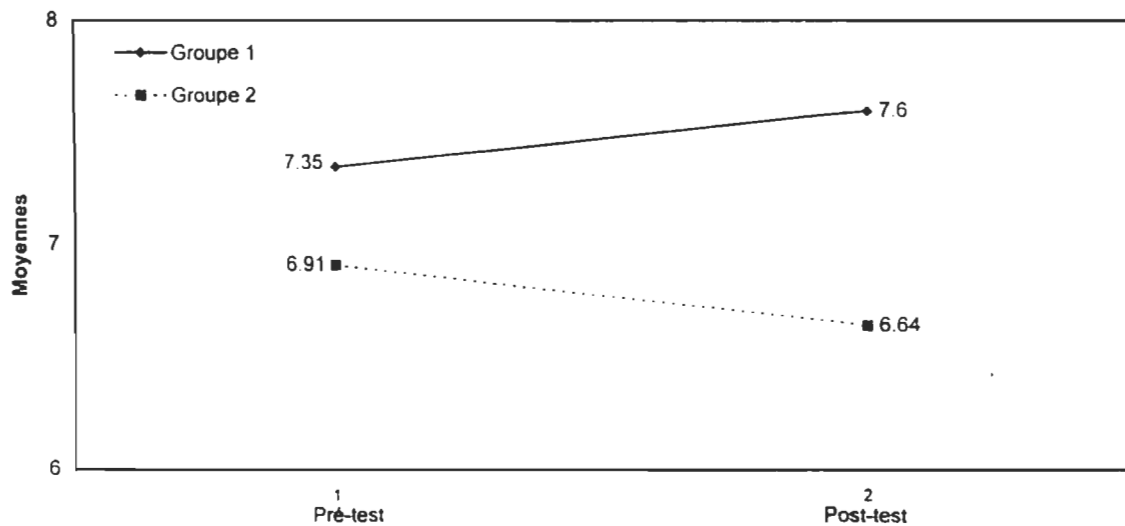


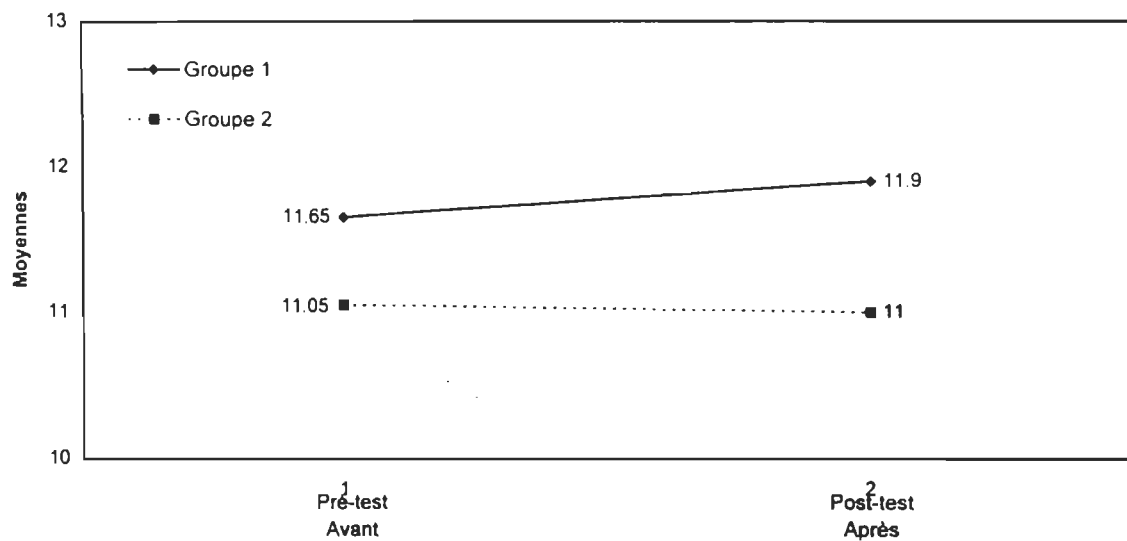
Figure 10

Comparaison des moyennes obtenues à l'échelle de **synergie** par les deux groupes aux deux moments de l'expérimentation.



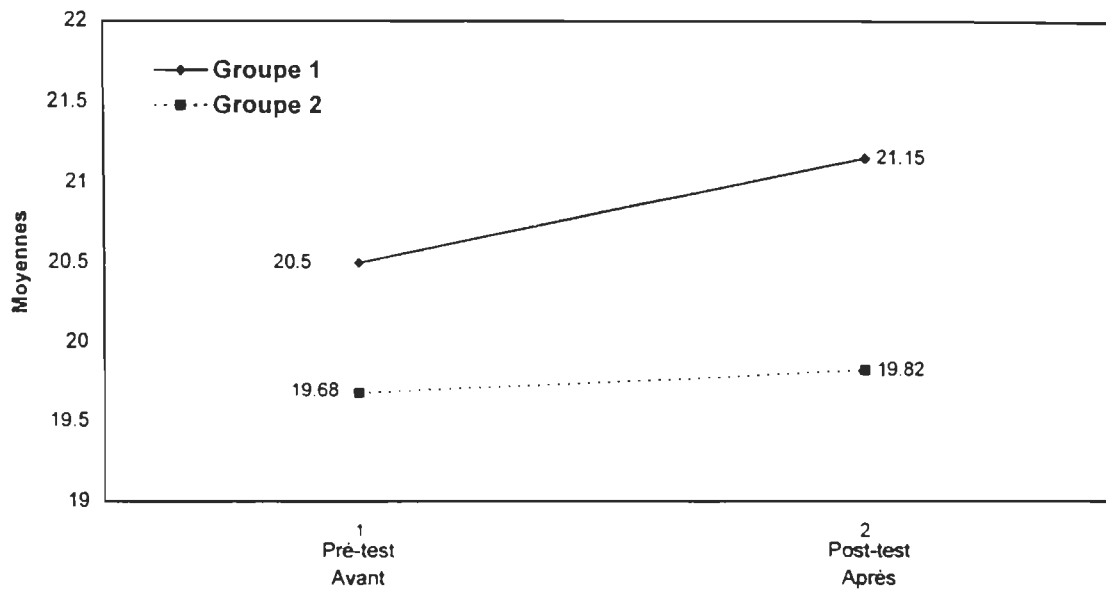
**Figure 11**

Comparaison des moyennes obtenues à l'échelle d'**affirmation de soi** par les deux groupes aux deux moments de l'expérimentation.



**Figure 12**

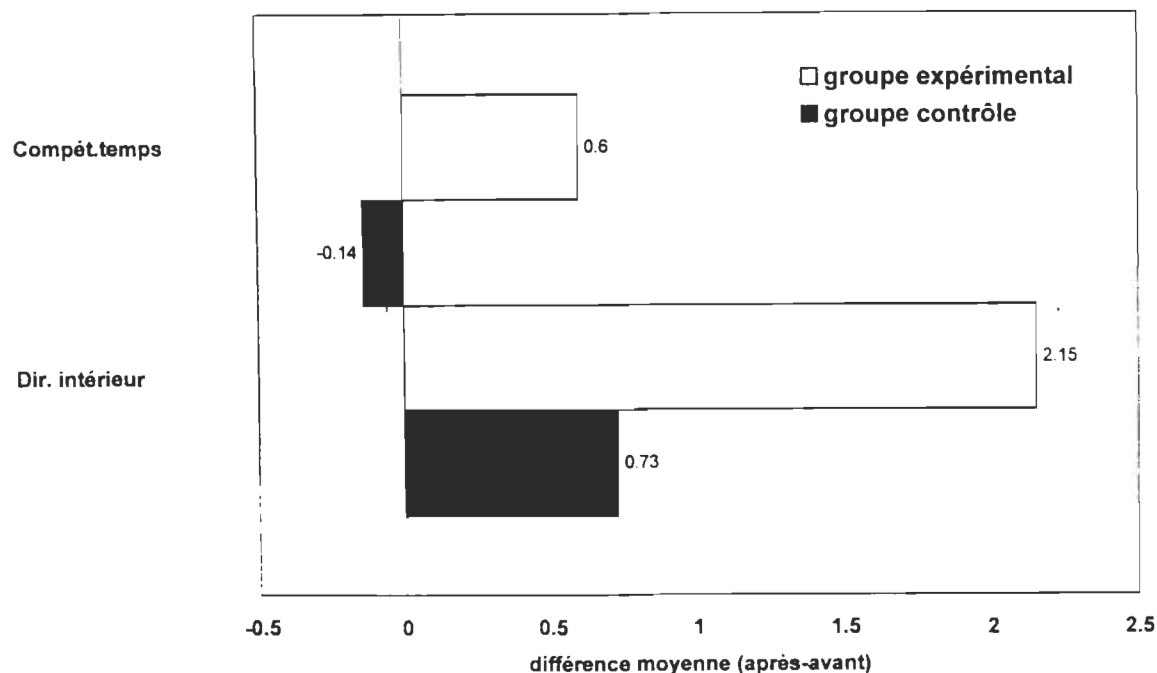
Comparaison des moyennes obtenues à l'échelle de valeurs d'actualisation par les deux groupes aux deux moments de l'expérimentation.



Chez le groupe expérimental lors de la seconde mesure, ces différences sont plus élevées qu'au début de l'expérimentation. À la seconde mesure (voir tableau 11), les filles du groupe expérimental ont eu un score plus grand que le groupe contrôle de 1,48 pour l'échelle de compétence par rapport au temps et de 5,34 à l'échelle d'orientation vers soi: ces différences se situaient respectivement à 0.75 et 3.92 au pré-test.

La figure 13 illustre bien ces changements aux échelles principales. Le groupe expérimental a augmenté aux deux échelles principales. La différence de moyenne (mesure après-avant) obtenue à l'échelle de compétence par rapport au temps est de 0,60 et de 2,15 pour l'échelle d'orientations vers soi (voir tableau 12).

**Figure 13**  
Changements observés chez les deux groupes aux échelles principales d'actualisation du POI



## Tableau 12

Résultats des analyses de variances (mesures répétées) des scores du POI.

Échelles	Entre groupes		Changements		Interactions	
	F	P	F	P	F	P
Incompétence temps	1.38	0.248	0.63	0.43	1.38	0.247
Compétence temps	1.24	0.271	0.40	0.53	1.00	0.324
Orientation extérieure	2.28	0.139	1.10	0.30	0.16	0.688
Orientation intérieure	2.06	0.159	1.10	0.30	0.27	0.608
Valeurs d'actualisation	1.25	0.270	1.13	0.29	0.48	0.491
Existentialité	5.32	0.026	5.49	0.02	2.53	0.120
Réactions/sentiments	0.49	0.490	2.58	0.12	4.86	0.033
Spontanéité	0.03	0.858	1.02	0.32	1.95	0.170
Affirmation de soi	1.17	0.286	0.06	0.80	0.13	0.717
Acceptation de soi	0.91	0.345	0.03	0.85	0.03	0.853
Nature de l'homme	0.12	0.732	0.12	0.73	0.51	0.480
Synergie	2.22	0.144	0.00	0.95	1.90	0.175
Agressivité	0.20	0.658	0.61	0.44	0.01	0.905
Capacité contacts intimes	1.93	0.173	0.67	0.42	1.69	0.201

Le groupe contrôle a régressé légèrement à l'échelle de compétence par rapport au temps puisque la différence de moyenne est de -0,14. Toutefois, lui aussi a vu un changement positif à l'échelle d'orientation vers soi (0.73), mais moindre que le groupe expérimental (2.15).

### **3.2.2 Échelles de réactions par rapport aux sentiments (sous-échelle)**

La figure 7 démontre l'amélioration significative obtenue par le groupe expérimental à l'échelle de réactions par rapport aux sentiments comparativement au groupe contrôle. Le taux de signification se situe au niveau de l'interaction du changement entre les deux groupes. L'interaction du changement entre les deux groupes est significative lorsque le  $p$  est plus petit que 0,05 et lorsqu'on peut observer qu'un groupe progresse et l'autre régresse légèrement (tableau 12). Ce qui veut dire que les étudiants du groupe contrôle se sont améliorés au post-test, tandis que les sujets du groupe expérimental n'ont pas connu de changement significatif. Ils ont même obtenu une baisse légère.

### **3.2.3 Échelle d'existentialité (sous-échelle)**

Le tableau 12 et figure 6 indique que la moyenne obtenue lors de la seconde phase de l'expérimentation chez le groupe expérimental est significative pour l'échelle existentielle. C'est d'ailleurs la seule échelle où les étudiantes du groupe expérimental montrent un changement significatif. Rappelons que pour les auteurs du POI, Existentialité est défini comme la capacité pour un individu de juger adéquatement les situations en les situant dans leur contexte. La personne qui obtient un score élevé à cette échelle est quelqu'un



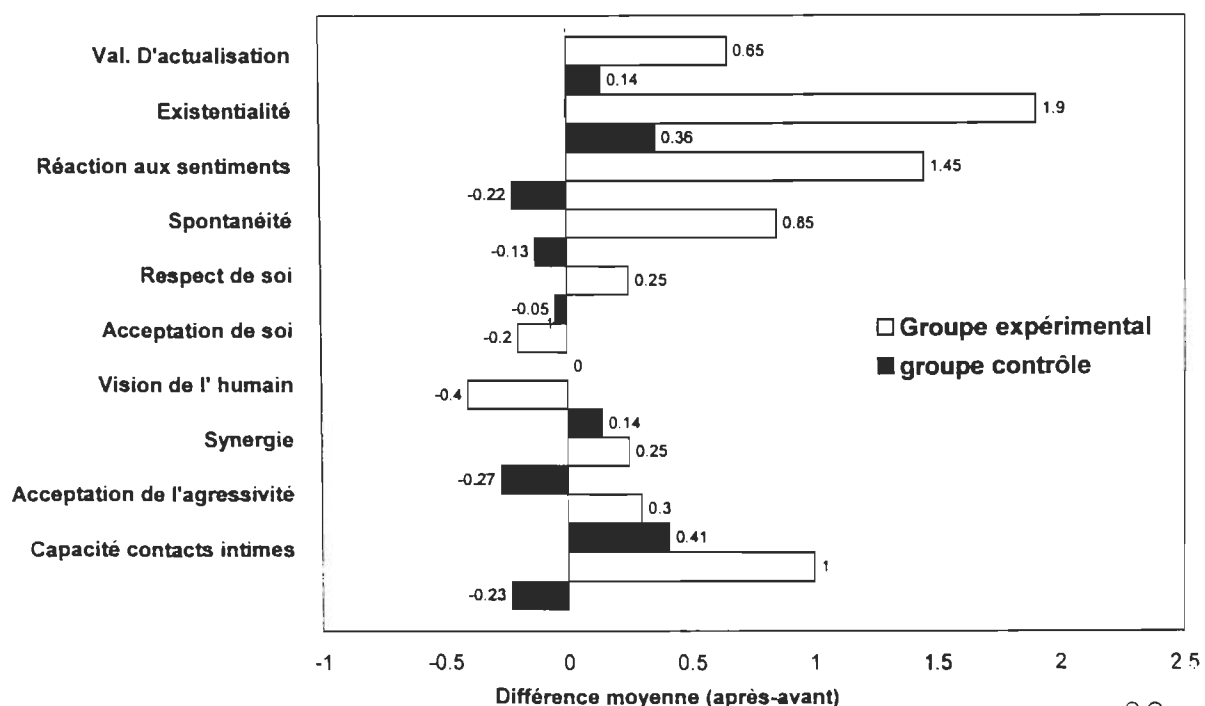
qui possède une grande ouverture d'esprit.

Nous allons discuter maintenant des autres échelles pour lesquelles les participantes du groupe expérimental ont obtenu des changements légèrement plus élevés que les étudiantes du groupe contrôle. Cette observation est intéressante même si les résultats ne sont pas significatifs.

### 3.2.4 Autres Sous-échelles

Les changements sont illustrés dans les figures qui précèdent (fig. 6 à 12). L'amélioration semble légèrement plus importante chez le groupe expérimental pour plusieurs des sous-échelles du POI. D'une part, portons un regard sur la figure 14 pour une meilleure perception d'ensemble. On voit bien alors cette tendance générale chez le groupe expérimental d'un changement positif un peu plus grand que chez le groupe contrôle.

**Figure 14**  
Différences moyennes entre les scores au POI aux deux moments de l'expérimentation (évolution des deux groupes).



La figure 14 présente les différences de moyennes des sous-échelles entre les scores au POI aux deux moments de l'expérimentation pour les deux groupes. Cette figure révèle que pour la majorité des sous-échelles, les participantes du groupe expérimental ont un peu plus évolué que les sujets du groupe contrôle. Les filles du groupe expérimental ont connu une baisse minime (-0.2 et -0.4) seulement aux échelles d'acceptation de soi et de vision de l'humain.

Tandis que les filles du groupe contrôle ont connu une légère baisse aux échelles suivantes: réactivité par rapport aux sentiments (- 0.22), spontanéité (- 0.13), respect de soi (- 0.05), synergie (- 0.27) et capacité de contacts intimes (- 0.23).

#### **4- INTERPRÉTATION DES RÉSULTATS**

Nous tenterons d'expliquer les différents résultats présentés dans la première partie de ce chapitre. Il s'agira de discuter des résultats obtenus grâce à l'analyse de la variance qui donnent des informations sur le degré d'actualisation de soi des sujets au début et à la fin de l'expérimentation.

##### **4.1 Les changements significatifs**

##### **4.1.1 Existentialité et la danse moderne**

Rappelons que l'échelle d'existentialité est la seule pour laquelle les sujets du groupe expérimental ont obtenu un changement significatif lors de la deuxième mesure.

D'un côté, Pré-test (cause): l'existentialité serait possiblement un facteur prédisposant au choix de la danse moderne ou arts expressifs, étant donné qu'au pré-test, les filles du groupe expérimental sont supérieures à celles du groupe contrôle. Cela confirmerait les résultats de recherche de Ouellet (1979) sur les liens positifs entre les valeurs d'actualisation et les loisirs préférés.

Par ailleurs, les résultats indiquent aussi que la pratique de la danse moderne aurait un effet sur le niveau de l'existentialité, puisque les différences augmentent entre le groupe expérimental et le groupe contrôle.

Il est intéressant de voir que les filles du groupe expérimental ont vu une amélioration significative à l'échelle d'existentialité. Cela correspond à la danse moderne. Existentialité est synonyme d'ouverture d'esprit et de jugement adéquat et flexible.

Le fait de faire de la danse moderne expose probablement les participantes à une recherche sur soi et sur le monde extérieur; cela leur permet également d'élargir leur perception afin de porter des jugements souples liés au contexte. Or, selon Nantel (1975), la recherche de développement personnel qui sous-tend les désirs d'autonomie et de réalisation de soi est un processus appartenant à l'école de pensée existentielle.

Ajoutons que l'existentialité est l'une des sous-échelles du POI qui a pour but de mesurer le processus de valorisation de la personne. Dans cette optique, on peut penser que les

individus du groupe expérimental sont des gens qui ont développé leur capacité d'avoir une ouverture d'esprit grâce à leur implication dans la troupe.

#### **4.1.2 Réaction par rapport aux sentiments**

Malgré le fait que les résultats aux autres sous-échelles ne soient pas significatifs pour les deux groupes à l'étude, il n'en demeure pas moins que les résultats du groupe expérimental ont montré une interaction entre la variable temps et la variable groupe pour l'échelle de réaction par rapport aux sentiments (sensibilité affective). Ce qui veut dire que les sujets du groupe expérimental, ayant obtenu un résultat plus grand lors de la seconde mesure que lors de la première phase d'expérimentation, ont acquis plus de facilité à reconnaître et à exprimer leurs émotions et leurs sentiments. Les personnes du groupe témoin ont connu une légère baisse à cette échelle.

#### **4.1.3 Changements non significatifs**

Même si les autres résultats ne sont pas significatifs, on voit bien jusqu'à maintenant la tendance à l'amélioration de l'actualisation de soi chez le groupe expérimental qui est plus importante en général. Les autres échelles comme la direction intérieure (2,15), la capacité de contact intime (1,00), la spontanéité (0,85), les valeurs d'actualisation (0,65), la compétence par rapport au temps (0,60), l'acceptation de l'agressivité (0,30), et la synergie (0,25) (voir tableau 10) démontrent cette tendance. On peut conclure pour l'instant que l'hypothèse est partiellement confirmée.

## **4.2 Interprétations générales**

La danse moderne faciliterait donc l'expression des sentiments. C'est logique si l'on considère que cette forme de danse préconise justement l'expression de ses émotions et de ses sentiments par le mouvement qui est libre et créatif, qui ne cadre pas dans une structure rigide comme par exemple le ballet classique qui est basé plus sur la performance et l'exécution de mouvements davantage définis à l'avance.

Discutons maintenant des raisons pour lesquelles il n'y a pas plus de différences significatives entre les deux groupes.

### **4.2.1 Étape de développement de ces jeunes**

Étant donné que les sujets qui font partie de cette recherche sont de jeunes adultes, ils sont à une étape de leur vie où relativement tout le monde cherche à se développer et se développe effectivement de manière importante. Que ce soit par la danse moderne ou autrement, ces étudiantes de niveau collégial ont tendance à maximiser leur potentiel. Ce qui explique que les changements chez les filles du groupe expérimental soient atténués.

### **4.2.2 Caractéristiques des sujets du groupe expérimental**

En raison du statut privilégié dans lequel figure les étudiantes de niveau collégial, un cadre où elles ont la chance de recevoir des stimulations et de se développer à plusieurs niveaux, on suppose qu'au départ ces sujets ont déjà un niveau d'actualisation

s'orienter en sciences humaines. C'est un autre facteur prédisposant au développement de l'individu. Les participantes du groupe contrôle s'orientent davantage vers des domaines techniques. Ouellet (1978) a déjà parlé du niveau plus élevé d'actualisation chez les personnes qui étudient dans un domaine général plutôt que technique.

Ainsi il est difficile pour ces filles d'obtenir une amélioration significativement plus élevée au test du POI, lors de la deuxième phase de l'expérimentation. Ce qui rend la tâche encore plus difficile, c'est le fait que la durée de participation à la troupe de danse moderne est trop courte pour obtenir un changement important. Un intervalle de six mois entre la première mesure et la deuxième mesure ne laisse possiblement pas assez de temps aux sujets du groupe expérimental pour s'acclimater et s'impliquer intensément, et aussi pour changer significativement au niveau de l'actualisation.

#### **4.2.3 Autres moyens de développement et d'actualisation**

D'autres loisirs pratiqués par les gens du groupe contrôle, d'autres formes d'arts expressifs que la danse peuvent être une source d'actualisation. Peut-être sont-elles aussi impliquées dans une équipe ou un groupe formé autour d'activités visant le développement, l'apprentissage, la réalisation de défis significatifs. Par ailleurs, les études peuvent être un autre moyen d'actualisation pour ces gens.

### **4.3 Instrument de mesure**

#### **4.3.1 Validité de contenu**

La revue de littérature (voir chapitre I), nous présente la créativité comme un trait

d'actualisation. On connaît la valeur de la créativité comme indicateur d'actualisation au niveau thérapeutique et du développement personnel. Pourtant, dans le POI, aucune échelle ne mesure la créativité. Il manque donc une échelle pour mesurer un indice important du niveau d'actualisation. Cette lacune peut être un facteur expliquant l'absence de changements significatifs chez le groupe expérimental.

La danse moderne permet d'exprimer la créativité de l'individu. On suppose que la pratique de cette activité de loisir permettrait donc une amélioration de l'actualisation. Comme le POI ne permet pas de mesurer cet indice, il manque une information importante au niveau du degré d'actualisation au post-test.

#### **4.3.2 Adaptation et validité de l'instrument pour jeunes Québécois**

Le POI est un instrument Américain, datant déjà de plusieurs années; simplement traduit; il n'existe pas de normes spécifiques chez les jeunes Québécois. Depuis l'expérimentation, est apparu cet instrument conçu par des praticiens et théoriciens Québécois Leclerc et al. (19 ), s'inspirant des mêmes théories humanistes, mais probablement plus adapté aux spécificités culturelles du Québec. Cependant, l'instrument n'est pas encore validé auprès de groupes de jeunes. Au début de l'expérimentation, cet instrument de mesure n'était pas disponible pour notre recherche, mais les études subséquentes devraient considérer sérieusement l'utilisation de cet instrument.

Cependant, étant donné que ce nouvel instrument n'a pas non plus de mesure directe de la créativité, Il faudrait ajouter une mesure spécifique avec un autre instrument.

#### **4.4 Les groupes de sujets et les contrôles**

##### **4.4.1 Le nombre de sujets**

Les échantillons pour cette recherche est de 20 et 22. Les critères statistiques sont plus sévères, avec un nombre plus élevé de sujets une même différence dans les résultats peut être significative. On serait certains que la petite différence observée serait due au facteur "activité de danse moderne".

##### **4.4.2 Mesure de pratiques de loisir du groupe contrôle**

Parmi les raisons qui expliquent la différence négative du changement entre les deux groupes , il y a celle qui laisse croire que les sujets du groupe contrôle pourraient pratiquer systématiquement d'autres activités de loisir qui peuvent améliorer leur degré d'actualisation. Dans cette optique, il convient de mentionner que l'absence de mesure d'implication aussi assidue dans les loisirs créateurs et actualisants pourrait avoir causé le manque de différences entre l'évolution des deux groupes.

#### **CONCLUSION**

En terminant, parce que l'hypothèse générale n'est que partiellement vérifiée, il serait intéressant de reprendre la recherche puisqu'une tendance au changement se dessine chez le groupe expérimental. Une population plus diversifiée au niveau de l'actualisation



de soi pour une meilleure comparaison entre le groupe expérimental et le groupe témoin serait essentielle.

Toutefois, ce serait une entreprise hasardeuse. Il est difficile de contrôler les facteurs comme le degré initial d'actualisation, l'absence de pratique d'activités d'art expressif, de même que la pratique d'autres activités de loisir pouvant favoriser l'actualisation de la personne. Il est également compliqué de contrôler le groupe témoin.

Finalement, pour être en mesure de tracer avec plus de précision le profil d'actualisation des sujets, de préférence, on devrait utiliser un meilleur instrument qui soit plus moderne, plus adapté aux jeunes et à leur culture et qui mesure la créativité, indice important de l'actualisation. On devrait reprendre l'expérimentation avec plus de sujets, avec plus de contrôles au niveau des autres activités scolaires, para-scolaires, de loisir, de travail, plus de contrôle également au niveau de la concentration d'études.

•

## Annexe

## **QUESTIONNAIRE SUR LES LOISIRS**

**Nom:** \_\_\_\_\_

**Prénom:** \_\_\_\_\_

**Adresse:** \_\_\_\_\_

**Numéro de tél. à votre résidence durant l'année académique:** \_\_\_\_\_

### **DONNÉES SOCIO-DÉMOGRAPHIQUES**

Cette section comporte des renseignements généraux susceptibles de me permettre une compilation adéquate des résultats du point de vue statistiques.

#### **Renseignements généraux**

1. Votre âge? \_\_\_\_\_
2. Collège où vous étudiez? \_\_\_\_\_
3. Depuis combien de temps êtes-vous inscrites à ce collège? \_\_\_\_\_
4. Votre domaine d'étude? \_\_\_\_\_
5. Êtes-vous aux études? \_\_\_\_\_  
  
( ) à temps partiel  
( ) à temps plein

6. Combien d'heures consacrez-vous à vos études (heures de cours et d'études)? \_\_\_\_\_

- ☐ 0 à 09 heures/semaine
- ☐ 10 à 19 heures/semaine
- ☐ 20 à 29 heures/semaine
- ☐ 30 à 39 heures/semaine
- ☐ 40 heures et +/semaine

7. Combien de temps cela vous prend-t-il pour vous rendre à votre établissement d'étude? \_\_\_\_\_

- ☐ moins d'une demie heure
- ☐ une demie heure à une heure
- ☐ plus d'une heure

### **Occupation (travail)**

8. Occupez-vous un emploi?

- ☐ non
- ☐ à temps partiel
- ☐ à temps plein

9. Si oui, lequel? \_\_\_\_\_

10. Combien d'heures consacrez-vous à votre emploi?

- ☐ 0 à 09 heures/semaine
- ☐ 10 à 19 heures/semaine
- ☐ 20 à 29 heures/semaine
- ☐ 30 à 39 heures/semaine
- ☐ 40 heures et +/semaine, précisez: \_\_\_\_\_

11. Combien de temps cela vous prend-t-il pour vous rendre à votre travail?

- ☐ moins d'une demi heure
- ☐ une demi heure à une heure
- ☐ plus d'une heure

**Style de vie**

12. Lors de l'année académique, vous demeurez...

**la semaine:**

- ☐ chez vos parents
- ☐ en résidence d'étudiants
- ☐ en chambre (avec d'autres personnes)
- ☐ en chambre (seule)
- ☐ en appartement (avec un conjoint)
- ☐ en appartement (avec un ou des co-locataires)
- ☐ en appartement (seule)
- ☐ autres, précisez: \_\_\_\_\_

**la fin de semaine:**

- ☐ même chose que la semaine
- ou
- ☐ chez vos parents
- ☐ en résidence d'étudiants
- ☐ en chambre (avec d'autres personnes)
- ☐ en chambre (seule)
- ☐ en appartement (avec un conjoint)
- ☐ en appartement (avec un ou des co-locataires)
- ☐ en appartement (seule)
- ☐ autres, précisez: \_\_\_\_\_

## **INTÉRÊTS ET EXPÉRIENCE DE LOISIR (autres que toutes formes d'expression corporelle)**

Afin de mieux connaître vos habitudes de loisir, j'aimerais obtenir quelques informations au sujet des activités de loisir auxquelles vous portez une attention particulière.

13. Avant cette année (avant sept. '92), quelles étaient vos cinq activités de loisir auxquelles vous avez le plus participé? (notez dans un ordre croissant allant du moins important au plus important).

I	_____
II	_____
III	_____
IV	_____
V	_____

14. Veuillez nommer par ordre d'importance (ordre croissant) cinq activités de loisir que vous pratiquez le plus actuellement (de sept. '92 à sept.-oct. '93). De plus, notez le nombre d'heures que vous consacrez pour chacune.

loisir pratiqué:	nombre d'heures/sem.
I _____	_____
II _____	_____
III _____	_____
IV _____	_____
V _____	_____

15. À part, les activités énumérées ci-haut, pratiquez-vous les activités qui font références à l'expression corporelle ( ex théâtre, improvisation, mime, ballet-jazz ou classique, etc.)? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

16. S'il y a lieu, énumérez les activités de loisir auxquelles vous aimeriez commencer ou recommencer à participer?

I \_\_\_\_\_  
II \_\_\_\_\_  
III \_\_\_\_\_  
IV \_\_\_\_\_  
V \_\_\_\_\_

17. Inscrivez le prénom de trois amis (es) et indiquez les trois activités de loisir que chacun(e) d'eux (d'elles) pratique le plus souvent.

Prénom de 3 amis (es):

1. _____	A. _____
	B. _____
	C. _____
2. _____	A. _____
	B. _____
	C. _____
3. _____	A. _____
	B. _____
	C. _____

## **PARTICIPATION À LA DANSE MODERNE OU D'AUTRES FORMES D'EXPRESSION CORPORELLES.**

Cette dernière partie concerne les loisirs qui ont rapport à l'expression corporelle en général.

18. Il importe ici de connaître votre expérience antérieure et actuelle en danse moderne et/ou d'autres formes d'expression corporelle. Vous n'avez qu'à cocher la case appropriée pour chacune des activités.

Jamaie pratiqué	Déjà pratiqué	Pratique à l'occasion	Pratique régulièrement
0	1	2	3

ART EXPRESSIF	0	1	2	3
Ballet-jazz	( )	( )	( )	( )
Ballet classique	( )	( )	( )	( )
Danse moderne	( )	( )	( )	( )
Théâtre (comédie)	( )	( )	( )	( )
Théâtre (drame)	( )	( )	( )	( )
Musique (contemporaine)	( )	( )	( )	( )
Musique (classique)	( )	( )	( )	( )
Musique (populaire)	( )	( )	( )	( )
Opéra	( )	( )	( )	( )
Improvisation	( )	( )	( )	( )
Autres, précisez: _____	( )	( )	( )	( )
Autres, précisez: _____	( )	( )	( )	( )
Autres, précisez: _____	( )	( )	( )	( )



19. Combien de temps consacrez-vous (1) à pratiquer ces activités d'expression corporelle (suivre des cours, préparer un spectacle, etc.) et (2) des activités connexes (lectures, t.v., assister aux spectacles)?

	1)nombre d'heures par mois pour la pratique	2)nombre d'heures par mois pour des activités relées
Ballet-jazz	_____	_____
Ballet classique	_____	_____
Danse moderne	_____	_____
Théâtre (comédie)	_____	_____
Théâtre (drame)	_____	_____
Musique (contemporaine)	_____	_____
Musique (classique)	_____	_____
Musique (populaire)	_____	_____
Opéra	_____	_____
Improvisation	_____	_____
Autres, précisez: _____	_____	_____
Autres, précisez: _____	_____	_____
Autres, précisez: _____	_____	_____

20. Fais-tu partie de la troupe de danse moderne de ton collège?

☐ OUI

☐ NON

21. Si oui, depuis combien de temps?

☐ 0 à 3 mois

☐ 4 à 6 mois

☐ 7 à 9 mois

☐ 10 à 12 mois.

☐ + de 12 mois, précisez: \_\_\_\_\_

22. Fais-tu partie d'une autre troupe de danse que celle du Cégep?

☐ OUI

☐ NON

23. Si oui, depuis combien de temps?

☐ 0 à 3 mois

☐ 4 à 6 mois

☐ 7 à 9 mois

☐ 10 à 12 mois

☐ + de 12 mois, précisez: \_\_\_\_\_

**SI VOUS NE FAITES PAS PARTIE ACTUELLEMENT DE LA TROUPE DE DANSE DE VOTRE COLLEGE, VOUS N'AVEZ PLUS BESOIN DE REPONDRE AUX QUESTIONS SUIVANTES. MERCI DE VOTRE COLLABORATION ET BONNE ANNEE SCOLAIRE.**

24. Pour quelles raisons avez-vous choisi d'être impliquée dans la troupe de votre collège? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

25. Quelle est votre fréquence et votre durée de participation aux activités de la troupe du collège?

\_\_\_\_\_ nombre de fois par semaine

\_\_\_\_\_ nombre de minute chaque fois

26. Quand vous avez décidé d'être impliqué dans la troupe de danse moderne, était-ce parce que:

☐ quelqu'un vous l'a proposé

☐ votre initiative

27. Concernant la danse moderne, assister vous à des spectacles, regardez vous la télévision, effectuez-vous des lectures traitant de cette activité (indiquez le nombre d'heures par mois que vous consacrez à ces activités reliées?

	specta- cles	lectu- res	télévi- sion
Danse moderne	( )	( )	( )

Nombre d'heures par mois \_\_\_\_\_

28. Vos motivations pour la participation (indiquez le chiffre correspondant au degré d'importance que vous accordez à chaque motif énuméré ci-après, (évalue chaque énoncé en encerclant).

**Échelle d'importance:**

non important	un peu important	important	assez important	très important
0	1	2	3	4

**Vous faites de la danse moderne pour:**

A. utiliser vos connaissances et vos capacités	0	1	2	3	4
B. améliorer constamment vos performances	0	1	2	3	4
C. réfléchir sur vos buts et vos valeurs	0	1	2	3	4
D. apprendre des choses nouvelles	0	1	2	3	4
E. exprimer librement ce que vous ressentez	0	1	2	3	4
F. atteindre votre plein épanouissement	0	1	2	3	4
G. augmenter votre estime de vous-même	0	1	2	3	4
H. entretenir de bonnes relations avec les autres	0	1	2	3	4
I. vous retrouver en compagnie de gens plaisants	0	1	2	3	4
J. être dans un groupe où vous êtes appréciée	0	1	2	3	4
K. faire partie d'un groupe d'amie stable	0	1	2	3	4
L. contribuer à l'amélioration de votre milieu	0	1	2	3	4
M. apporter votre collaboration à un projet commun	0	1	2	3	4
N. vous amuser et vous divertir	0	1	2	3	4
O. vous retrouver dans des situations nouvelles	0	1	2	3	4
P. exprimer au maximum votre créativité	0	1	2	3	4
Q. jouir d'une grande liberté d'expression	0	1	2	3	4
R. vous retrouver souvent seuls	0	1	2	3	4
S. relaxer et vous détendre complètement	0	1	2	3	4
T. agir de façon tout-à-fait spontanée	0	1	2	3	4

**FIN DU QUESTIONNAIRE**

Merci de votre collaboration.

Bonne saison de danse.

## BIBLIOGRAPHIE

ALLEN, L.R. (1982). The relationship between Murray's personality needs and leisure interests. Journal of leisure Research. Vol. 14

•

BAILLARGEON J.P. Sous la direction de (1986). Les pratiques culturelles des Québécois. Une autre image de nous-mêmes. Québec: Institut Québécois de recherche sur la culture.

BRAMMER, L.M. ET SHOSTROM, E.L. (1960). Therapeutic psychology: Fundamentals of Counseling and Psychotherapy. New York. : Prentice-Hall.

BUGENTAL, J.F.T. (1965). The search of authenticity: an existential ananalytic approach to psychotherapy. New York: Holt, Rinehart and Winston.

CHODOROW (1991). Dance therapy and depth psychology. The moving imagination. London: Routledge.

CORBIN et LINDSEY (1985). The ultimate fitness book: physical fitness forever. Champaign, Ill.: Leisure Press.

DRIVER B.L.; BROWN,P. J.; PETERSON, GEORGE L. (1991). Benefits of leisure. Pennsylvania: Venture Publishing inc.

DUMAZEDIER, J. (1962). Vers une civilisation du loisir. Paris: Éditions du Seuil.

ESPENAK, L.; ALLER, A. et LOWEN, A (1981). Dance Therapy. Theory and application.  
Springfield, Illinois: Charles C. Thomas Publishers.

•

FÉDÉRATION DES PARCS ET DES LOISIRS DE L'ONTARIO. MINISTÈRE DU  
TOURISME ET DES LOISIRS (1992). Catalogue des avantages des Parcs et des  
Loisirs. North York: Fédération des parcs et des loisirs de l'Ontario.

JUNG, C.G. (1916). The transcendant functions. Collected works and Princeton:  
Princeton University Press.

KLAVETTER, R. E. et MOGAR. R.E. Stability in internal consisteney of a\_measure of  
self-actualizing. Psychological Reports. 1967, 21, 422.

KRAUS, R. (1989). Therapeutic recreation service: principles and practices. Dubuque,  
Iowa: W.C. Brown.

LABAN, R.V. (1971). The mastery of mouvement. Third edition. London: Mac Donald et  
Evans.

LEITNERJ.; LEITNER, S. ET ASSOCIÉS. (1989). Leisure enhancement. NeW York: Haworth Press.

LUSSIER, D. (1973). Étude préliminaire des relations entre l'actualisation de soi et la communication aidante. Thèse de doctorat. Université de Montréal: Département de psychologie.

MASLOW (1954). Motivation and personality. New York: Harper and Row.

MC DOWELL, C. F. (1984). An evolving theory of leisure consciousness. Loisir et Société. Vol.7,1.

METTLER, B. (1990). Creative Dance----Art or Therapy? American Journal of Dance Therapy. Vol. 12, no.2, Fall/Winter 1990.

NANTEL, M. (1975). La notion de développement personnel dans l'étude du loisir. Université de Montréal. Mémoire de Maîtrise.

OUELLET, G. (1973). Relations entre les valeurs de travail et de loisir d'étudiants de niveau collégial et universitaire. Thèse de doctorat. Université de Montréal: Département de psychologie.

OUELLET, G. (1978). Étude psychologique du comportement de loisir. Association Québécoise pour la Recherche en Psychologie. Montréal, 11-12 nov.

OUELLET, G. PERRON, J. (1979). Étude des liens entre les valeurs et les choix d'activités de loisir chez les étudiants. Loisir et Société, vol. 2, no. 1

OUELLET, G. (1994). Conditions d'atteinte des bénéfices personnels du loisir: le rôle de l'intervenant professionnel. Charlottetown, N.S.: Communication au Congrès Annuel de l'Association Canadienne de Loisirs et Parcs, août 1994.

OUELLET, G. (1991). Relations entre les intérêts et les valeurs de loisir d'étudiants du collégial. Communication au 59 ième congrès de l'ACFAS, Sherbrooke, mai 1991.

RAGLIN , J.S. (1990). Exercise and mental health. Beneficial detrimental effects: Sports medicine. 9

ROGERS, C. R. (1951). Client-centered therapy. Boston: Houghton-Mifflin.

ROGERS, C.R. (1959). A theory of therapy, personality and interpersonal relationship, as developed in the client-centered framework.

ROGERS, C. R. (1961). On becoming a person. Boston: Houghton Mifflin.



ROGERS, C. R. (1968). Le développement de la personne. Paris: Dunod.

SACHS et BUFFONE (1984). Running as therapy: an integrated approach. Édité by Michael Sachs and Gary W. Buffone. Lincoln: University of Nebraska Press.

.

SACKS et SACHS (1981). Psychology of running. Champaign, Ill.: Human Kinetics.

SHARKEY, B.J. (1984). Physiology of fitness Champaign. Illinois: Herman kinetics.

SHOSTROM, E. L. (1966). Manual for the Personal Orientation Inventory. San Diego, Californy: Educational and Industrial Testing Service.

SHOSTROM, E.L. (1974). Manual Personal Orientation Inventory. An Inventory for the Measurement of Self-Actualization. California: Educational and Industrial Testing Service.

SHOSTROM, E. L.; KNAPP, L.F. and KNAPP, R.R. (1975). Actualizing Therapy: Foundations for a Scientific Ethic. San Diego: Edits.

SHOSTROM , E.L. (1977). Actualizing therapy: foundations for a scientific ethic. San Diego, Californy: Edits Publishers.

THIBEAULT (1984). Au delà de la liberté perçue: proposition d'un modèle psychosocial d'analyse des choix de Loisir. Loisir et Société. Vol. 7,1 U.Q.T.R.

VALLERAND, R.J. (1993). Introduction à la psychologie de la motivation. Laval, Québec: Éditions Études Vivantes.

VON LABAN (1971, in CHODOROW 1991). The mastery of movement. Third edition. London: Mac Donald and Evans.

WHIELDON (1964). A study of those "Blues" That start in loneliness. New York Post: June 5.

ZINKER (1981). Se créer par la Gestalt. Canada: Les éditions de l'Homme.